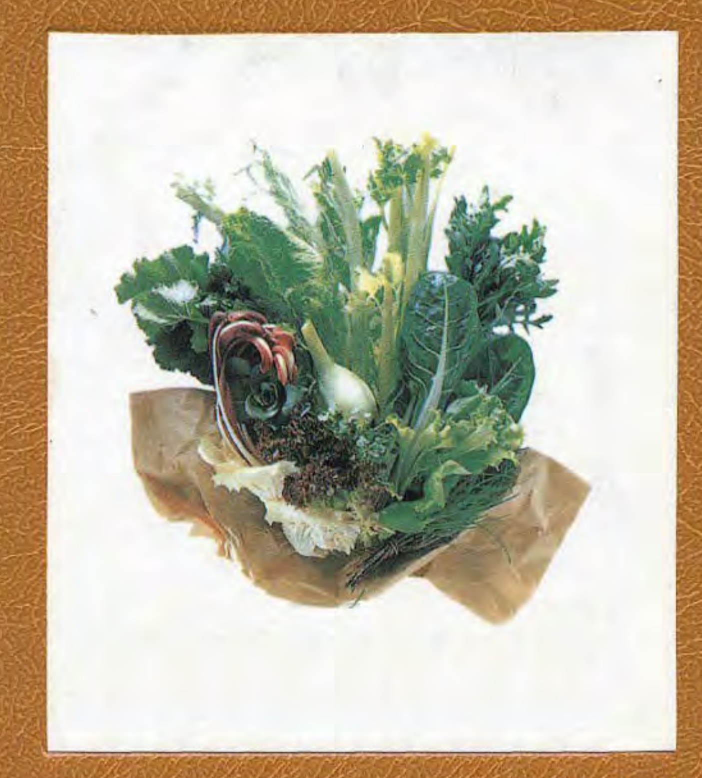
GUIA DE LA VERDURA

# GUIA DE LA VERDURA



grijalbo

# GUÍA DE LA VERDURA

Traducción de María Antonia Menini

GUÍAS PRÁCTICAS
Títulos publicados

GUÍA DE CÓCTELES
GUÍA DE LA FOTOGRAFÍA
GUÍA DE LA PASTA

Título original
TUTTOVERDURE
Traducido de la 1.ª edición de Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milán, 1994


Primera edición

Impreso y encuadernado en
Artes Gráficas Toledo, S.A., Toledo

# ÍNDICE

*A mi hermana Doretta,
que se ha hecho vegetariana.*

# PRÓLOGO

*El éxito internacional obtenido por el* Gran libro de las verduras, *editado por Grijalbo hace apenas un año, ha animado al director a preparar una edición ágil y resumida, más al alcance del gran público.*
*Todos los especialistas modernos en nutrición coinciden en situar a las verduras en un primer plano para un modo sano y correcto de alimentarse.*
*Frescas, apetitosas y prácticas, las verduras nos ayudan a vivir mejor, y nos permiten aventurarnos en agradables experiencias gastronómicas. Por ejemplo, los guisantes, que triunfan en el sustancioso* risi e bisi *véneto, con la complicidad del jengibre y el cilantro, pueden convertirse en algo exótico y delicado, como la* hara shorba, *crema de guisantes india. Las berenjenas, fuente de mil delicias en nuestra cocina regional, pueden recordarnos la atmósfera dorada del Bósforo con sólo tostarlas en el horno y transformarlas en una fina mousse. Y la lechuga, por último, no hay que consumirla necesariamente en ensalada, pues salteada en la sartén con salsa de ostras puede convertirse en un sabrosísimo plato chino.*
*Salud, placer y curiosidad se combinan en estas recetas (que no siempre son estrictamente vegetarianas), en las que cada hortaliza expresa al máximo sus múltiples posibilidades.*

**Composición y valor nutritivo**

*Las hortalizas en general contienen mucha agua, pocas calorías y todas las sustancias que necesitamos: sales minerales, vitaminas, ácidos orgánicos, hidratos de carbono, fibras y grasas (si bien en cantidades mínimas).*
*Los porcentajes de tales elementos varían en las distintas hortalizas: la patata, por ejemplo, contiene muchísimo almidón o fécula, el calabacín gran cantidad de agua, la zanahoria, la cebolla y el maíz mucha sacarosa. Las hortalizas de fruto son generalmente muy ricas en potasio; las de hoja y de flor lo son en hierro.*
*Exceptuando las legumbres, las proteínas están siempre presentes en mínimas proporciones: de un 1 a un 4 %. Por consiguiente, los vegetarianos estrictos tienen que incluir necesariamente las legumbres en su dieta diaria, combinándolas con los cereales*

*que potencian su contenido proteico.*
*Las hortalizas no contienen todas las vitaminas, sino predominantemente la A y la C, las cuales, como las sales minerales, se encuentran sobre todo en las hojas exteriores y, por desgracia, se pierden parcialmente, tanto durante el lavado como durante la cocción. Los ácidos orgánicos, presentes en todas las hortalizas, poseen una importancia vital, porque desarrollan en nuestro organismo una beneficiosa acción alcalinizante y desintoxicante y neutralizan los ácidos que se forman a causa del estrés físico y psicológico y de una alimentación equivocada, excesivamente rica en proteínas y grasas animales. Finalmente, las fibras presentes en la celulosa y en la lignina, transitan simplemente por el intestino sin ser absorbidas y poseen una importancia no menos fundamental, pues ayudan a eliminar algunas sustancias potencialmente cancerígenas que ingerimos con determinados alimentos; reducen la glucosa y los ácidos grasos en la sangre y combaten el estreñimiento y la diverticulosis provocados por los alimentos excesivamente refinados.*

*Las legumbres constituyen un caso aparte: a diferencia de las demás hortalizas, poseen un alto contenido calórico debido a los hidratos de carbono y las proteínas. Se trata de proteínas vegetales llamadas nobles y, por consiguiente, mucho más idóneas para el organismo humano que las de origen animal. Denominadas antiguamente «la carne de los pobres» por su bajo coste, las legumbres se presentan hoy en día cada vez con más frecuencia en todo tipo de mesas, en sustitución de las carnes auténticas.*

**Advertencias**
Las cantidades de las recetas, salvo en los casos en que se indica específicamente otra cosa, se suponen para cuatro personas.
Por cucharadita se entiende una cucharadita de té.
El asterisco junto al título indica las recetas en las cuales la hortaliza manifiesta en forma óptima sus cualidades.



◆

# PREPARACIÓN, COCCIÓN Y SALSAS CLÁSICAS

◆

# LOS UTENSILIOS

El uso de utensilios apropiados facilita la preparación de las hortalizas. En particular cabe citar:

1 *Mondapatatas de hoja fija*

2 *Mondapatatas de hoja oscilante*

3 *Tenedor de tres puntas para pelar las patatas cocidas*

4 *Machacador de patatas*

5 *Pasapurés*

6 *Cortaverduras de hoja regulable*

7 *Cuchillo de dos mangos*

8 *Cuchillo de hoja recta*

9 *Cuchillo de hoja curva*

10 *Cuchillo de hoja ondulada*

11 *Cuchillo de verdura de hoja estrecha*

12 *Cuchillo cebollero*

13 *Cuchillo grande de cocina para las coles y la calabaza*

14 *Vaciadores de varias medidas para hacer bolitas con las hortalizas*

15 *Tijeras*

16 *Brocha para setas y frutas*

17 *Cortatrufas*

18 *Rallador de limones recto*

19 *Rallador de limones lateral*

20 *Rallador de limones con zester*

21 *Fuentes*

22 *Colador*

23 *Chino*







# CÓMO SE PREPARA LA VERDURA

**CORTAR**
Para cortar las hortalizas en rodajas finas se usan el cuchillo para verduras de hoja estrecha o el cuchillo para picar. Mantener la hoja perpendicular a la tabla de picar, sujetando firmemente la hortaliza con la mano izquierda y, con los dedos doblados para no cortarse, hacerlos retroceder a medida que avanza la hoja.
Para conseguir bastoncitos, cortar la hortaliza longitudinalmente, seguir cortando estas partes y subdividirlas en segmentos (1). Según el grosor, los más habituales son: «a la *chiffonade*» (tiras finas para verduras de hoja) y «a la juliana» (lonjas finísimas para hortalizas más consistentes).

**PICAR**
El sistema más fácil es usar la tajadera en forma de media luna. Los cocineros profesionales, en cambio, lo pican todo con el cuchillo por ser un sistema mucho menos difícil de lo que parece. Se sujeta con la mano derecha el mango de un cuchillo grande de cocina y, tomando el extremo con la punta de los dedos de la mano izquierda, se lo hace oscilar arriba y abajo, desplazándolo hacia adelante y hacia atrás (2). De vez en cuando, reunir las verduras hacia el centro de la tajadera y repetir la operación hasta conseguir un picado muy fino.


1


2

**TORNEAR**
Significa conferir a una hortaliza una forma determinada. Para ello hay que utilizar un cuchillo de hoja recta. Para tornear las zanahorias, por ejemplo, primero hay que limpiarlas y cortarlas en trozos de una longitud aproximada de 5 cm, los cuales, según el grosor de la zanahoria, podrán subdividirse por la mitad en sentido longitudinal e incluso en cuartos. Trabajando con el cuchillo, redondear los ángulos para conseguir una zanahoria en forma de aceituna (3). Las patatas, según su tamaño y una vez torneadas, se denominan patatas vapor, castillo, *fondant, cocotte*...

**VACIAR**
Es una operación que se realiza para obtener trozos en forma de bolitas. Sujetar firmemente la hortaliza con la mano izquierda. Tomar el vaciador con la mano derecha, hundirlo con fuerza imprimiéndole un movimiento rotatorio y extraer una bolita.

**ACANALAR**
Con el rayalimones lateral o de zester (de 5 orificios) efectuar alrededor de la hortaliza en sentido longitudinal y de arriba abajo unas pequeñas acanaladuras e intervalos regulares. Cortar después la hortaliza en rodajas, cuya circunferencia será acanalada (4) y tendrá un agradable efecto decorativo.


3


4

# LOS CACHARROS PARA COCINAR

Hay varios métodos para cocinar la verdura, y en cada caso hay que usar un utensilio específico.

**1** *Olla de acero para hervir*

**2** *Olla de acero con cesto interior para los espárragos*

**3** *Cazuela de acero o cobre estañado con tapa para estofar*

**4** *Sartén antiadherente o de hierro bruñido para saltear*

**5** *Wok chino*

**6** *Pala de acero*

**7** *Colador con mango largo para recoger las albóndigas*

**8-9** *Olla con vaporera*

**10** *Freidora con cesta*

**11** *Parrilla antiadherente para asar*

**12** *Bandejas de acero para gratinar en el horno*

**13** *Moldes de aluminio para los suflés*

**14** *Cazuelas de barro con tapa para la salsa de tomate y para el cocido de legumbres*



# CÓMO SE CUECE LA VERDURA

**COCER AL VAPOR**
Las verduras se cuecen en el correspondiente cestito de la olla sin entrar en contacto con el agua, gracias a lo cual la dispersión de sales minerales y agua es mínima. Se trata, por consiguiente, del método de cocción más sano y aconsejable porque, además, conserva intacto todo el sabor.

**HERVIR Y ESCALDAR**
Las verduras se cuecen en abundante agua salada en ebullición y después se escurren. Es un tipo de cocción que da lugar a una pérdida de vitaminas y sales minerales, por lo cual es preferible usarla lo menos posible. Escaldar significa sumergir las hortalizas en agua salada en ebullición durante pocos segundos o minutos para poder pelarlas fácilmente, disminuir su sabor agrio y hacerlas más digeribles o bien prepararlas para una cocción posterior.

**ESTOFAR**
Las verduras se cuecen despacio en la olla destapada con muy poca agua o, como en el caso de las espinacas, de la lechuga y de la acedera, incluso sin la adición de agua; así conservan los valores nutritivos y el sabor. Antes de introducir las verduras en la cacerola, se puede fundir en ella, un poco de mantequilla para realzar el sabor.

**SALTEAR**
Se calienta el aceite en la sartén o en el wok y, cuando empieza a hervir, se saltean en él las verduras a fuego vivo para que conserven la consistencia y el color. Es el sistema típico de la cocina oriental.

**FREÍR**
Se calienta una buena cantidad de aceite a 180 °C y se fríen en él las verduras al natural o bien inmersas en pasta de harina y agua durante breves minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Lo importante es mantener constante la temperatura del aceite.
Alrededor de la superficie de las verduras se tiene que formar una fina costra dorada v homogénea.
Se sacan de la freidora con el cesto o con una espumadera y se colocan sobre papel absorbente.



**A LA PARRILLA**
Las verduras se untan con aceite, sal y pimienta, se aromatizan al gusto y se cuecen durante pocos segundos, primero por un lado y después por el otro sobre una parrilla previamente calentada. Utilizando una parrilla antiadherente, se pueden asar al natural sin untarlas. La cocción debe ser breve y a fuego vivo, de manera que se forme una fina costra en la parte exterior y se conserve la consistencia interior. El mejor resultado se obtiene a la brasa con una parrilla cerrada.

**AL GRATÉN**
Después de una previa cocción al vapor o en agua salada en ebullición, las verduras se colocan en una sola capa sobre una bandeja untada de mantequilla, se cubren con bechamel u otras salsas o simplemente se rocían con copitos de mantequilla y se espolvorean con queso rallado o pan rallado; después, se cuecen al horno para que se forme sobre la superficie una fina costra dorada.
Algunas hortalizas como los tomates y las berenjenas cortadas en lonchas finas se pueden gratinar crudas y aromatizar al gusto.

**AL MICROONDAS**
Es el sistema de cocción más moderno, rápido y sano. Las hortalizas se cuecen en pocos minutos sin agua ni condimento, conservando perfectamente la consistencia y los valores nutritivos. Otra gran ventaja consiste en poder usar para la cocción las bandejas de servir o los platos individuales que permanecen fríos y se pueden llevar directamente a la mesa. Para acelerar y uniformar los tiempos de cocción, los alimentos se cubren con una película transparente adhesiva en la cual se habrán practicado unos pequeños orificios.

# CÓMO SE CONSERVA LA VERDURA

*Las hortalizas se conservan en el correspondiente compartimento del frigorífico a temperatura moderada. Los supermercados modernos ya los disponen de manera ideal para conservar su frescura el mayor tiempo posible, presentándolos en bandejitas de poliestireno y en una sola capa, protegidos del aire y la humedad mediante una película envolvente. Las verduras cocidas también se oxidan y se deterioran en contacto con el aire: hay que guardarlas en la nevera en recipientes herméticos y perfectamente aislantes.*
*Las hortalizas congeladas pueden conservarse en el congelador durante varios meses y algunas de ellas, las menos delicadas en cuanto al sabor y la consistencia como, por ejemplo, las legumbres o las patatas, dan unos resultados muy aceptables.*
*Quien tenga un huerto puede verse en la necesidad de congelar las hortalizas para conservarlas.*
*Exceptuando algunas que se pueden congelar crudas (cebolla picada, apio, setas, tomates, pimientos, hierbas aromáticas), las hortalizas precisan de una cocción preliminar de aproximadamente 5 minutos, a ser posible, al vapor. Después, se colocan en un pasapuré sumergido en agua helada para que se enfríen rápidamente y, a continuación, se escurren cuidadosamente en una centrifugadora. Tras lo cual, se introducen en los adecuados recipientes de aluminio con tapa hermética, procurando no dejar aire en su interior. Antes de introducirlos en el congelador, hay que aplicarles una etiqueta con la indicación del contenido y la fecha de preparación. Esta última es importante, pues las hortalizas se deben consumir en un plazo máximo de 8 meses.*

## CÓMO CONGELAR LAS VERDURAS CRUDAS

*Setas*: rascarlas con un cuchillo y eliminar la raíz. Pasarles por encima un paño húmedo para acabar de limpiarlas, pero sin lavarlas. Introducirlas en bolsitas de polietileno, cerrarlas herméticamente y aplicar la etiqueta de identificación con la fecha. Hay que consumirlas en un plazo de 3 meses.





*Tomates*: elegir tomates maduros y bien compactos. Lavarlos y secarlos con cuidado. Alinearlos en una sola capa en una bandeja de polietileno para que permanezcan bien separados el uno del otro. Introducirlos en saquitos de polietileno y aplicar la etiqueta con la fecha. Deben consumirse dentro de un plazo de 8 meses.

*Pimientos*: lavarlos, secarlos y eliminar las semillas y el pedúnculo. Seguir el mismo procedimiento anteriormente indicado para los tomates.

*Apio*: eliminar la base y los filamentos de las nervaduras, deslizando por encima el pelapatatas de hoja oscilante y rascando cualquier resto de tierra. Congelar las nervaduras enteras que, una vez descongeladas, sólo se podrán usar para guisar, pero nunca para ensaladas.

Para obtener un buen resultado, es preferible no descongelar las verduras antes de cocinarlas e iniciar la cocción cuando todavía están congeladas. Si se descongelan, aunque sólo sea parcialmente, a temperatura ambiental, conviene no sacarlas de su envoltura para que no entren en contacto con el aire.

Los platos cocinados pueden pasar directamente del congelador al horno.

# CONSEJOS ÚTILES

- Lavar las hortalizas con cuidado, pero con rapidez, sin dejarlas demasiado en remojo, y cocerlas lo mínimo indispensable en muy poca agua para evitar que las sales minerales y las vitaminas se pierdan.

- El agua de cocción de las verduras, que contiene valiosas sustancias nutritivas, nunca se debe tirar: es un delicioso caldo vegetal para toda clase de sopas y arroces.

- Las alcachofas limpias y cortadas se oxidan y ennegrecen en contacto con el aire. Si no se procede inmediatamente a la cocción, mantenerlas sumergidas en poca cantidad de agua fría acidulada con zumo de limón.

- El olor de la cebolla, como el del ajo, es penetrante y persistente: para picarlos es necesario utilizar por tanto una pequeña tajadera destinada exclusivamente a este uso. Para evitar el molesto lagrimeo de los ojos durante dicha operación, el sistema más práctico, aunque un poco cómico, consiste en utilizar gafas de submarinismo.

- Es muy útil guardar siempre en el congelador pequeñas cantidades de cebolla picada (o una mezcla de cebolla, zanahoria y apio para sofritos). Para congelar, se puede usar una cubitera destinada exclusivamente a este uso: cuando se forman los cubitos, se desprenden y se introducen en un saquito de polietileno. Cuando se necesitan pequeñas cantidades de cebolla, basta con sacar del congelador los cubitos necesarios.

- Resulta muy útil tener siempre perejil ya picado en el congelador: se guarda en un pequeño recipiente hermético.

- De las espinacas se puede usar todo, no sólo las hojas. Las sales minerales y las vitaminas se concentran precisamente en la base de la planta: por este motivo, hay que conservar la base aparte para dar sabor a las sopas o las tortillas.

- Para eliminar el sabor algunas veces amargo de las berenjenas y los pepinos, extenderlos después de cortarlos sobre un paño en una sola capa, espolvorearlos con un poco de sal y dejar que se escurran de media a una hora. Superponer finalmente otro paño y secar, ejerciendo presión con la palma de la mano.

- Al cortar las berenjenas para los estofados de carne o los guisos, es aconsejable dejar algunos restos de piel para poder identificarlas y conferir color al plato.

- Cuando se cortan o se vacían los tomates con el vaciador, los restos, en lugar de eliminarlos, se pueden recoger en un cuenco y pasarlos por el tamiz para dar sabor a las sopas o las salsas.

- Para reducir durante la cocción el olor desagradable de la col y la coliflor causado por el azufre que contienen, se pueden añadir unas gotas de vinagre en el agua o bien un trozo de pan duro. Con este sistema se podrá evitar también que la col roja cambie de color.

- Para conservar el color verde intenso de algunas hortalizas como, por ejemplo, las judías tiernas, y evitar que se oscurezcan durante la cocción, el mejor sistema es el de cocerlas poco rato en abundante agua salada en ebullición y con la olla destapada.

- Las ortigas se tienen que sumergir siempre en agua hirviendo antes de proceder a la cocción, ya que pueden resultar tóxicas.

# LAS SALSAS CLÁSICAS Y LAS PREPARACIONES BÁSICAS

*Para conferir a la ensalada de cada día un sabor distinto o para saborear las crudités al pebre, se pueden utilizar infinitas variaciones de los clásicos condimentos: a la vinagreta, a base de aceite y vinagre, o a la* citronnette, *a base de aceite y limón. Basta añadir, según el estado de ánimo del momento, hierbas aromáticas, especias, nata, yogur o incluso queso. El condimento siempre se tiene que preparar aparte, emulsionándolo cuidadosamente con una pequeña espátula o en el correspondiente mezclador y llevarlo a la mesa para aliñar la ensalada en el último momento. En el caso de las verduras cocidas, por el contrario, aparte el sencillo e insuperable aceite de oliva virgen, la elección es muy variada: desde las salsas «holandesas» a base de mantequilla y huevo, a las mayonesas a base de aceite y huevo, a las exóticas salsas orientales y a las blancas (bechamel a base de leche, ligeras a base de caldo) para gratinar. Algunas salsas resultan especialmente indicadas para realzar al máximo el sabor de ciertas verduras; otras combinan muy bien con las verduras frías y otras con las calientes. Una sencilla verdura cocida al vapor o en el microondas, servida con la salsa adecuada, puede convertirse en un plato sublime.*

## VINAGRETA

2 cucharadas escasas de vinagre
1/4 de cucharadita de mostaza en polvo
6 cucharadas de aceite
sal y pimienta
*Ingredientes opcionales:*
1/4 de diente de ajo majado
1 cuchara de hierbas frescas picadas, o bien
una buena pizca de hierbas aromáticas secas

Colocar en un cuenco el vinagre con media cucharadita de sal y la mostaza, y mezclar con una pequeña espátula para amalgamar bien. Añadir el aceite poco a poco hasta conseguir una emulsión. Pimentar y, si se desea, realzar el sabor con los ingredientes opcionales. Servir en seguida.





## SALSA MAYONESA

3 yemas de huevo
1 cucharadita de mostaza de Dijon
salsa Worcestershire
3,5 o 4 decilitros de aceite de oliva ligero
1 limón
vinagre
sal y pimienta

Introducir en la batidora las yemas de huevo con la media cucharadita de sal, la mostaza y unas gotitas de salsa Worcestershire. Batir a alta velocidad, añadiendo un hilillo de aceite hasta que, en poco más de un minuto, la mayonesa aumente de volumen y empiece a espesar. Añadir el zumo de limon, algunas gotitas de vinagre y batir de nuevo durante unos cuanto segundos. Rectificar de sal, pimentar y cuidar ulteriormente en caso necesario. Trasladar a la salsera y poner en el frigorífico, protegiendo la salsa con película adhesiva. Si se desea enriquecerla con hierbas aromáticas picadas (perejil, albahaca, cebollino), amalgamarlas en el último momento, antes de servir.
Para conseguir una mayonesa más ligera, utilizar dos huevos enteros en lugar de tres yemas; para una mayonesa agripicante, añadir algunas cucharadas de yogur y unas gotas de tabasco.

## SALSA LIGERA

30 g de mantequilla
30 g de harina
4,5 dl de caldo de pollo
sal y pimienta blanca

Para gratinar. Llevar el caldo a ebullición en una olla pequeña. Fundir la mantequilla en otra olla pequeña de triple fondo a fuego lento. Añadir la harina y mezclar con cuchara de madera durante un par de minutos, procurando que no adquiera color. Retirar del fuego y verter todo el caldo hirviendo, mezclando enérgicamente con una espátula hasta obtener una crema líquida y homogénea. Volver a colocar a fuego medio, mezclando ininterrumpidamente con la espátula hasta que se reanuda la ebullición. Bajar la llama y, sin dejar de mezclar, dejar hervir a fuego lento durante un minuto más. Retirar del fuego, rectificar de sal y pimienta.
Si la salsa resultara demasiado espesa, diluirla con caldo hirviendo añadido poco a poco y cuidadosamente amalgamado con la espátula.

**Salsa holandesa**
1 dl de vinagre
1 escalonia picada
1 ramita de tomillo
210 g de mantequilla
3 yemas de huevo
zumo de limón
sal y pimienta blanca en grano

En un cazo se pone el vinagre con la escalonia picada, los granos de pimienta y la rama de tomillo, y se hierve ligeramente hasta que se queda reducido a un par de cucharadas. Se reserva.
Se dejan 30 g de mantequilla en el frigorífico, en taquitos helados, y los restantes 180 g se derriten. Se ponen las yemas en un cazo de fondo triple y se baten con el batidor de alambre hasta que estén cremosas. Poco a poco se va añadiendo 1 cucharada de agua helada y una pizca de sal, batiendo con el batidor. Se une la mitad de la mantequilla en taquitos y se calienta el cazo a fuego muy lento (o para más precaución al baño maría), y se remueve sin parar añadiendo poco a poco el vinagre reducido, hasta que se espese la crema. Se aparta en seguida del calor, se añade la mantequilla restante en taquitos y luego, sin dejar de batir, la mantequilla derretida, poco a poco: al principio gota a gota, luego en reguero fino, hasta conseguir una salsa cremosa y compacta como una mayonesa. Se ajusta de sal y se añade pimienta y zumo de limón al gusto.

**Crêpes**
2,7 dl de leche fría
220 g de harina tamizada
4 huevos
4 cucharadas de mantequilla derretida
2 cucharadas de aceite
sal

Receta para aproximadamente 18 crêpes de 18 cm de diámetro. Verter la leche con la misma cantidad de agua helada en la batidora y añadir la harina tamizada con media cucharadita de sal. Añadir los huevos enteros y la mantequilla. Cubrir y batir a alta velocidad durante 1 minuto. Destapar y desprender con la espátula de goma la harina que haya quedado pegada a la pared en algunos puntos. Volver a tapar y batir por espacio de otro medio minuto. Retirar el vaso y poner en el frigorífico durante 6 horas por lo menos antes de freír los crêpes.
Untar ligeramente de aceite la sartén de teflón (sólo la primera vez, después ya no será necesario) y calentarla a fuego bastante vivo. Verter en el centro una cucharada escasa de pasta y, sujetando el mango, hacer girar la sartén sobre la llama para repartir el contenido en una capa delgada. Desprender los bordes de la pasta con la espátula de teflón, darle la vuelta con la espátula y freírla por el otro lado durante pocos segundos. Deslizar la crêpe sobre un plato. La primera siempre tiende a quebrarse y difícilmente sale bien. Repetir la operación hasta que se termine la pasta, procurando que el fuego sea medio o bajo y que la temperatura de la sartén se mantenga constante. Esperar unos segundos entre la cocción de una crêpe y la siguiente para permitir que la sartén vuelva a calentarse. Las crêpes se pueden preparar por adelantado y poner en el frigorífico, protegidas por película transparente, o incluso congelar, ya subdivididas en las porciones deseadas.

***Ghee* o mantequilla clarificada**
Fundir la mantequilla al baño maría o en una olla de triple fondo a fuego lento y dejar hervir suavemente durante unos diez minutos hasta que el suero cuaje en el fondo y la mantequilla se clarifique.
Retirar del fuego, dejar reposar un minuto y filtrar a través de una gasa fina.
Conservar en un recipiente hermético refrigerado a temperatura ambiente.
Se usa principalmente en la cocina india, pero también se puede utilizar en cualquier cocción a temperatura elevada pues, a diferencia de la mantequilla normal, no se quema. Sirve también para untar bandejas y moldes para cocciones al horno.

**Caldo corto al vinagre**
3 escalonias
20 tallos de perejil
2 ramitas de tomillo
1 hora de laurel
5 dl de vinagre
1 dl de aceite de oliva extra virgen
mezcla de sal y pimienta en grano

Para verduras en aceite. Cortar en rodajas la escalonia y los tallos de perejil y ponerlos en una cacerola con 10 granos de pimienta, el tomillo y el laurel envueltos en una gasa. Añadir 4 dl de agua, el vinagre y 1 cucharadita de sal marina. Llevar a ebullición a

fuego lento, cocer las verduras de modo que queden enteras y escurrirlas. Disponerlas en capas en un recipiente de vidrio, empapándolas con abundante aceite de oliva extra virgen y procurando que la última capa quede bien cubierta. Conservar a temperatura ambiente con el recipiente herméticamente cerrado.

## Fumet de mariscos

1 kg de cabezas y caparazones de langostinos o gambas
1 cebolleta grande
1 zanahoria
1 tallo pequeño de apio
20 tallos de perejil
1 pimiento verde fresco y picante
2 ramitas de tomillo
1 hoja de laurel
1 pizca de semillas de hinojo
1/4 de cucharadita de curry en polvo
2 dl de vermut seco o de vino blanco seco
sal y 10 g de granos de pimienta

Cortar la cebolleta, la zanahoria, el apio, los tallos de perejil y el pimiento en finas rodajas y colocarlos junto con los demás ingredientes en una cazuela con 1 l de agua fría y media cucharadita de sal marina.

Llevar a ebullición a fuego lento y dejar hervir con la cacerola destapada y a fuego moderado durante 20 minutos. Filtrar, aplastando bien las cabezas de los crustáceos para extraer todo el juego.
Rectificar de sal, dejar enfriar a temperatura ambiente y, si no se utiliza inmediatamente, guardar en la nevera en un recipiente hermético.

## Pili-pili

2 tazas de guindillas frescas, o 1 taza de guindillas secas
3 dientes de ajo
1 pimiento rojo
1 cebolla mediana
1,5 dl de aceite de oliva virgen
2 cucharaditas escasas de sal

Se prepara ante todo el pili-pili, salsa africana, que servirá también para otras preparaciones. Si se utilizan las guindillas secas, después de quitarles los rabos, hay que dejarlas en remojo en agua templada durante 3 o 4 horas, y luego escurrirlas superficialmente antes de picarlas en la batidora. Si las guindillas son frescas, se lavan y se les quita el rabo. Se reducen a una pasta junto con los dientes de ajo en la trituradora.
Se lava el pimiento y se corta en cuatro a lo largo. Se quita el rabo, las semillas y los filamentos del interior, y se pica un poco. Se pela la cebolla y se pica bien. Se coloca la pasta de guindilla en una batidora, se añade el pimiento y la sal, y se bate a alta velocidad, añadiendo el aceite de oliva virgen poco a poco, en un reguero fino, hasta que se obtiene una emulsión espesa como la mayonesa. Se añade la cebolla y se bate durante 2 o 3 segundos, evitando que se vuelva líquida.
Se vierte a unos recipientes pequeños, herméticos y no transparentes, de 1 dl de capacidad, y se introduce sin tardar en el congelador.
Como no tiene conservantes, el pili-pili se tiene que guardar siempre en el congelador, ya que fermenta con facilidad y, aunque esté refrigerado, se estropea pronto.
Cuando se va a usar, se corta con la punta de un cuchillo la cantidad necesaria, se deslíe con un poco de aceite y sal y se unta con él la verdura o cualquier otro ingrediente al que se quiera dar sabor.
También es excelente para los buñuelos de verdura y los quesos frescos o curados. Para hacer que las salsas sean más picantes se añade directamente, sin derretirlo antes en aceite.

## *Chapati* o pan hindú

250 g de harina integral
100 g de harina blanca
1 cucharada de *ghee* (véase p. 25) o aceite de semillas

Se ciernen las dos harinas en un cuenco grande. Se forma un cráter en el centro y se vierte en su interior el *ghee* y 1,7 dl de agua un poco templada. Se amasa con las manos hasta que se consigue una masa suave, y se sigue amasando durante 6 minutos. Se cubre con un paño mojado y bien escurrido y se deja que repose durante 30 minutos. Se vuelve a amasar y se divide en 15 bolas iguales. Se aplastan con las manos, formando panecillos redondos, que se extienden con el rodillo sobre una superficie enharinada para obtener un disco fino de unos 14 cm de diámetro. Si no se tiene rodillo, se puede obtener los discos de masa haciéndolos rodar y estirándolos con las manos enharinadas. Lo importante es cocerlos en seguida, a medida que estén listos, sin dejar que se sequen. Se calienta una plancha o una sartén grande de fundición, hasta que alcance una

temperatura muy elevada. Se levanta un *chapati*, se sacude la harina que sobra y se cuece de un lado durante 1 minuto. Se le da la vuelta y se cuece por el otro lado durante medio minuto. Se levanta y se pone durante un instante sobre fuego bajo: inmediatamente se hinchará. Repetir la operación por el otro lado. Los *chapati* se apilan sobre un trapo y se envuelven para mantenerlos calientes. Se sirven en seguida. Si es preciso, se pueden calentar envolviéndolos herméticamente en papel de aluminio e introduciéndolos en el horno a 220 °C durante unos 10 minutos, pero es preferible consumirlos recién hechos.



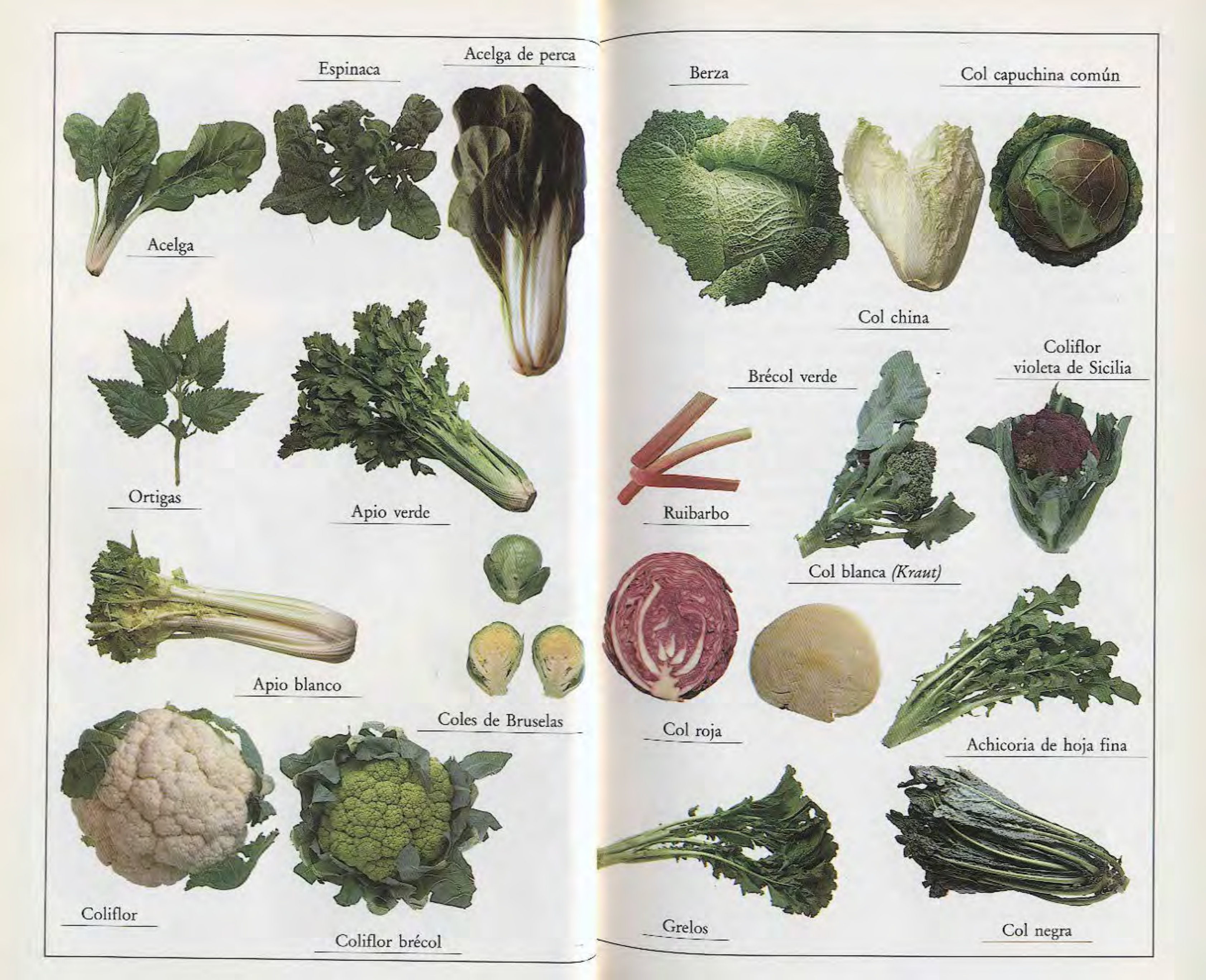
◆

# HORTALIZAS DE HOJA Y PENCA

◆




Lechuga iceberg
Endibia escarola
Achicoria
Endibia belga
Endibia rizada
Hierba de los canónigos
Lechuga romana
Lechuga escarolada
Achicoria
Mastuerzo inglés
Endibia roja
Barrilla
Diente de león
Oruga
Cardo
Borraja
Hinojo
Mastuerzo
Hojas de vid


Espinaca
Acelga de perca
Acelga
Ortigas
Apio verde
Apio blanco
Coles de Bruselas
Coliflor
Coliflor brécol
Berza
Col capuchina común
Col china
Brécol verde
Coliflor violeta de Sicilia
Ruibarbo
Col blanca *(Kraut)*
Col roja
Achicoria de hoja fina
Grelos
Col negra

# BOCADILLOS DE BERROS

*Aperitivo*

**Ingredientes**

*150 g de berros*

*8 rebanadas de pan de molde*

*200 g de carne de cerdo asada o bien de jamón cocido en lonchas muy finas*

*mantequilla*

*mostaza de Dijon*

*sal y pimienta*

- Pelar los berros, lavarlos cuidadosamente y escurrirlos en la centrifugadora. Guardarlos en la nevera mientras se preparan los bocadillos.
- Cortar los bordes de las rebanadas de pan de molde e igualarlas. Untarlas por un lado con una buena capa de mantequilla y una capa muy fina de mostaza. Sobre 4 de ellas colocar dos lonchitas de carne asada y salpimentar. Distribuir los berros sobre la carne, reuniéndolos en el centro de tal forma que quepa la mayor cantidad posible. Salar ligeramente y superponer las restantes rebanadas de pan.
- Servir con cerveza helada como refrigerio veraniego o bien con el té de la tarde.





# ENSALADA PICCINARDI

*Entremés*

**Ingredientes**

*1 granada madura*

*220 g de cerraja*

*4 hojas medianas de lechuga*

*4 rebanadas de pan de molde*

*8 copos de mantequilla*

*1 limón*

*12 lonchas finas de* bresaola *(filete de ternera o buey secado y curado parecido a la cecina, especialidad de la Valtelina)*

*4 lonchitas finas de foiegras trufado*

*aceite de oliva ligero*

*sal*

- Mondar y desgranar la granada y reservar los granos. Lavar y escurrir la cerraja y las hojas de lechuga y reservarlas. Cortar las rebanadas de pan de molde por la mitad en sentido diagonal y tostarlas ligeramente. Disponer los copos de mantequilla y colocarlos en un cuenco pequeño con agua y hielo
- En el momento de servir, aliñar la cerraja con un poco de sal y zumo de limón. Distribuirla en el centro de los platos individuales, cubrirla con tres lonchas de *bresaola* la una al lado de la otra y repartir por encima los granos de granada.
- A un lado del plato colocar una hoja de lechuga y, en el centro de la hoja, dos copos de mantequilla y una lonchita de foiegras. Colocar a su lado los triángulos tostados, ligeramente superpuestos. Aliñar la *bresaola* con un hilillo de aceite y servir en seguida.

# TALLOS DE APIO AL ROQUEFORT

*Entremés*

**Ingredientes**
*1 apio blanco*

*200 g de roquefort*

*150 g de queso mascarpone o requesón*

*sal y pimienta*

- Pelar el apio y eliminar los tallos superiores más finos y sin acanaladura interior. Lavar cuidadosamente las pencas y pasar el pelapatatas por ambos lados para eliminar los filamentos.

- Aplastar el roquefort con un tenedor y amalgamarlo con el mascarpone hasta conseguir una crema. Rectificar de sal y pimentar.

- Rellenar la acanaladura interior de los tallos de apio con la crema, extendiéndola de manera uniforme. Si no se sirve en seguida junto con el aperitivo, proteger con película adhesiva y dejar en el frigorífico hasta el momento de servir.





# ENSALADA CÉSAR

*Entremés*

**Ingredientes**
*1 lechuga iceberg*

*24 huevos de codorniz*

*5 filetes de anchoa*

*6 rebanadas de pan de molde integral*

*aceite de oliva extra virgen*

***Para la salsa* citronette *con anchoas***
*medio diente de ajo*

*2 cucharadas de zumo de limón*

*medio filete de anchoa picado*

*50 g de queso parmesano rallado*

*6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*

*pimienta molida*

- Tras haber lavado y escurrido la lechuga, cortarla en *chiffonnade* (véase p. 12) o desmenuzarla con los dedos. Escurrir los huevos de codorniz y reservarlos; cortar los filetes de anchoa en trocitos.

- Cortar el pan en daditos, freírlos por todos lados en una sartén antiadherente con un poco de aceite, salarlos ligeramente y reservarlos. Batir todos los ingredientes de la salsa.

- En el momento de servir, colocar la lechuga en los platos individuales, repartir uniformemente los trocitos de anchoa, los huevos de codorniz y los picatostes, y regar con la salsa.

- Las anchoas y el parmesano ya aportan suficiente sal a la ensalada; añadir sal de mesa a voluntad.

# ESPINACAS Y YOGUR A LA IRANÍ

*Entremés*

**Ingredientes**

*600 g de espinacas*

*1 escalonia mediana*

*2,5 dl de yogur griego*

*2 cucharadas de zumo de lima*

*1 cucharada colmada de menta fresca, o bien media cucharadita de menta seca*

*sal y pimienta negra*

- Poner a calentar una abundante cantidad de agua salada. Mondar las espinacas, seleccionando las hojas y los tallos más tiernos (conservar los tallos coriáceos y las bases de las plantillas para otros platos). Lavarlas cuidadosamente varias veces en agua fría e introducirlas después en agua hirviente por espacio de 2 minutos. Escurrirlas, dejarlas enfriar, estrujarlas con las manos para que suelten toda el agua. Picarlas muy finas y colocarlas en un cuenco.

- Picar también muy fino la escaolinia y mezclar con el yogur y media cucharadita de sal, el zumo de lima y una pizca de pimienta negra recién molida. Amalgamar el yogur con las espinacas, tapar y dejar en el frigorífico un par de horas.

- Servir helado; picar la menta en el último momento y repartirla por la superficie.

- Se sirve con patatas finas o *crackers* integrales en los aperitivos.





# ENSALADA AIDA

*Entremés*

**Ingredientes**

*2 endibias rizadas*

*2 huevos duros*

*2 pimientos asados*

*1 melón*

*2 alcachofas*

*salsa* citronnette *(véase p. 43)*

- Utilizar sólo el cogollo de las endibias; lavar y escurrir cuidadosamente las hojas y cortarlas en trozos.

- Pasar los huevos duros por el tamiz y reservarlos. Retirar la piel de los pimientos y cortarlos en tiras.

- Cortar el melón por la mitad, eliminar las semillas del interior y hacer pelotitas con la pulpa mediante un vaciador.

- Pelar las alcachofas y utilizar sólo el corazón cortado a la juliana (véase p. 12) en el último momento.

- Colocar en los platos individuales una capa de endibia y una capa de alcachofas. Colocar en el centro las bolitas de melón. Alrededor se colocarán las tiras de pimiento y los huevos duros como guarnición. Servir con salsa *citronnette.*

# ENSALADA BELGA CON COLAS DE LANGOSTINOS

*Entremés*

**Ingredientes**
*3 o 4 endibias belgas*

*400 g de colas de langostinos (pueden ser congelados)*

***Para la salsa* citronnete *con nueces***
*60 g de nueces peladas*

*3 cucharadas de zumo de limón*

*7 cucharadas de aceite de oliva*

*media cucharadita de aceite de nueces*

*1 pizca de azúcar*

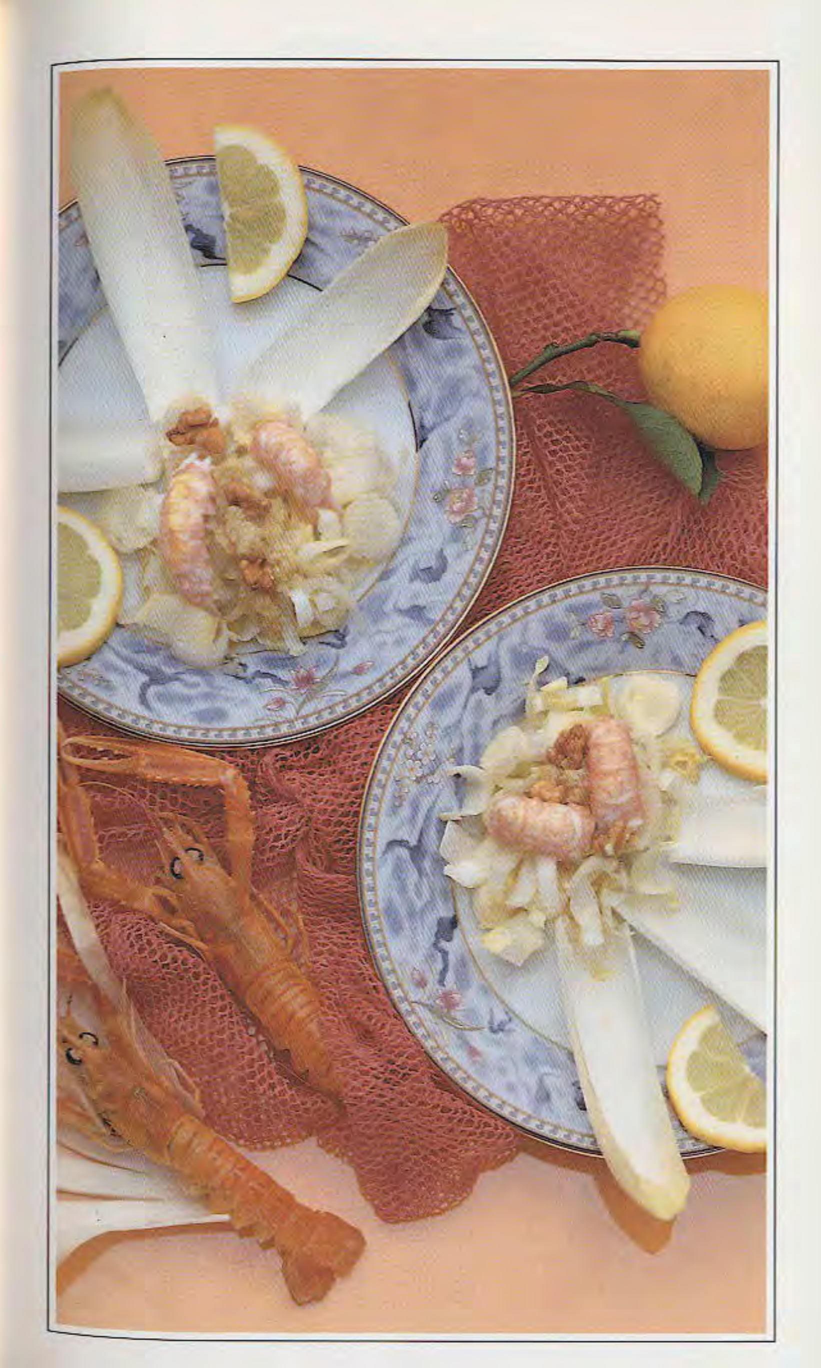
*sal y pimienta blanca*

- Cocer al vapor las colas de langostinos durante 3 o 4 minutos y retirar el caparazón. Pelar, lavar y escurrir cuidadosamente las endivias. Arrancar 12 hojas de bordes bien coloreadas e intactos y reservarlas.

- Preparación de la salsa. Picar ligeramente 50 g de nueces y reservar. Blanquear las restantes en agua hirviendo durante 2 minutos, escurrirlas y quitarles la piel. Picarlas ligeramente y ponerlas en la batidora junto con el limón, la pimienta y la cucharadita de sal. Batir a alta velocidad, añadiendo aceite en un hilillo hasta conseguir una emulsión. Verter en la salsera.

- Colocar en abanico 3 hojas de endibia en cada uno de los 4 platos individuales. Cortar la endibia restante en *chiffonnade* (véase p. 12) y ponerla en el centro. Colocar encima las colas de langostinos y rociar con la salsa de nueces. Distribuir por encima las nueces picadas y servir en seguida.





# ENSALADA DE HINOJOS, NARANJAS Y NUECES

*Entremés*

**Ingredientes**
*4 hinojos*
*2 naranjas grandes*
*8 nueces peladas*
*aceite virgen extra*
*sal y pimienta blanca*

- Pelar los hinojos y usar solamente los cogollos. Lavarlos, secarlos y cortarlos en 4 partes en sentido longitudinal y después en rajitas más finas en el mismo sentido.
- Repartir en abanico en los platos individuales, espolvorear con sal y pimienta y aliñar con un poco de aceite.
- Mondar las naranjas y separar los gajos, eliminando la piel y las semillas. Repartir los gajos en abanico sobre el lecho de hinojos.
- Conservar 4 mitades de nuez enteras para la guarnición y picar en trozos grandes las restantes nueces. Repartirlas alrededor de los gajos de naranja, colocar en el centro de cada plato media nuez entera y servir.





# ENSALADA AGRIDULCE DE ESPINACAS TIERNAS

*Entremés*

**Ingredientes**
*600 g de espinacas*
*2 cucharadas de piñones*

***Para la salsa***
*3 cucharadas de zumo de limón*
*5 cucharadas de aceite*
*sal y pimienta blanca*

- Pelar las espinacas, seleccionando únicamente las hojas más pequeñas y tiernas de tallo fino: deberán quedar unos 350 g. Lavarlas cuidadosamente y escurrirlas en la centrifugadora. Ponerlas en platos individuales y repartir equitativamente por encima las pasas y los piñones.
- Disolver 3/4 de cucharadita de sal en el limón y emulsionar el aceite poco a poco con una espátula pequeña. Pimentar, verter la salsa sobre la ensalada y servir en seguida.

# FLANÍN DE ESPINACAS

*Entremés*

**Ingredientes**

*75 g de espinacas (peso neto)*

*1 escalonia picada*

*10 g de mantequilla*

*4 huevos*

*1 dl de nata*

*1,5 dl de leche*

*40 g de queso parmesano rallado*

*sal y pimienta*

- Receta para cuatro moldes de 2 dl o seis de 1,4 dl.

- Calentar el horno a 180 °C. Poner a hervir el agua para la cocción en el horno. Sumergir las espinacas en agua hirviendo salada durante un par de minutos, escurrirlas y estrujarlas con cuidado. Dorar la escalonia en una sartén con la mantequilla y mezclar durante un par de minutos con las espinacas para eliminar cualquier resto de agua. Pasarlas por la picadora y reducirlas a una pasta.

- Untar los moldes de acero con mantequilla. En un cuenco batir brevemente con la espátula dos yemas de huevo y dos huevos enteros con una punta de sal y un poco de pimienta. Añadir la nata, la leche, las espinacas y el parmesano. Rectificar de sal y pimienta y verter en los moldes.

- Llenar una bandeja de horno con agua hirviendo hasta la mitad de su capacidad y colocar dentro los moldes, cuidando de que el agua llegue a unos 3/4 del borde de los mismos. Cocer en el horno durante 30 minutos.

- Dejar enfriar unos minutos, desprender los flanes de los bordes con la hoja de un cuchillo y vaciar directamente los moldes en los platos individuales.





# SOPA DE ACHICORIA Y COLAS DE LANGOSTINOS

*Primer plato*

**Ingredientes**

*200 g de achicoria*

*300 g de colas de langostinos*

*2 cucharadas de aceite*

*2 dientes de ajo*

*1 ramita de tomillo*

*8 dl de fumet de mariscos (véase p. 26)*

*sal y pimienta*

***Para acompañar***

*picatostes de pan al ajo*

- Calentar el fumet de mariscos. Retirar los caparazones de las colas de langostinos y, para quitar los intestinos, practicar una pequeña incisión hacia el extremo de la cola, asir el intestino con una pinza pequeña y extraerlo por completo sin romperlo. Salar ligeramente.

- Pelar la achicoria y cortarla en *chiffonnade* (véase p. 12).

- En una cacerola grande hacer dorar suavemente en aceite el ajo majado y la ramita de tomillo durante un par de minutos; añadir las colas de langostinos y freírlas durante 1 minuto. Añadir la achicoria y freírla, removiendo durante un par de minutos. Agregar el caldo caliente, mezclar y hervir a fuego lento durante 1 minuto.

- Rectificar de sal, pimentar y servir en seguida, acompañando la sopa con picatostes fritos al aceite.

# SOPA DE ESPINACAS Y HUEVOS A LA JAPONESA

*Primer plato*

**Ingredientes**

*4 manojitos tupidos de espinacas tiernas*

*8 dl de* dashi *(caldo de pescado instantáneo)*

*3 cucharadas de vinagre*

*1 corteza de limón*

*4 huevos*

*1 cucharadita de salsa de soja*

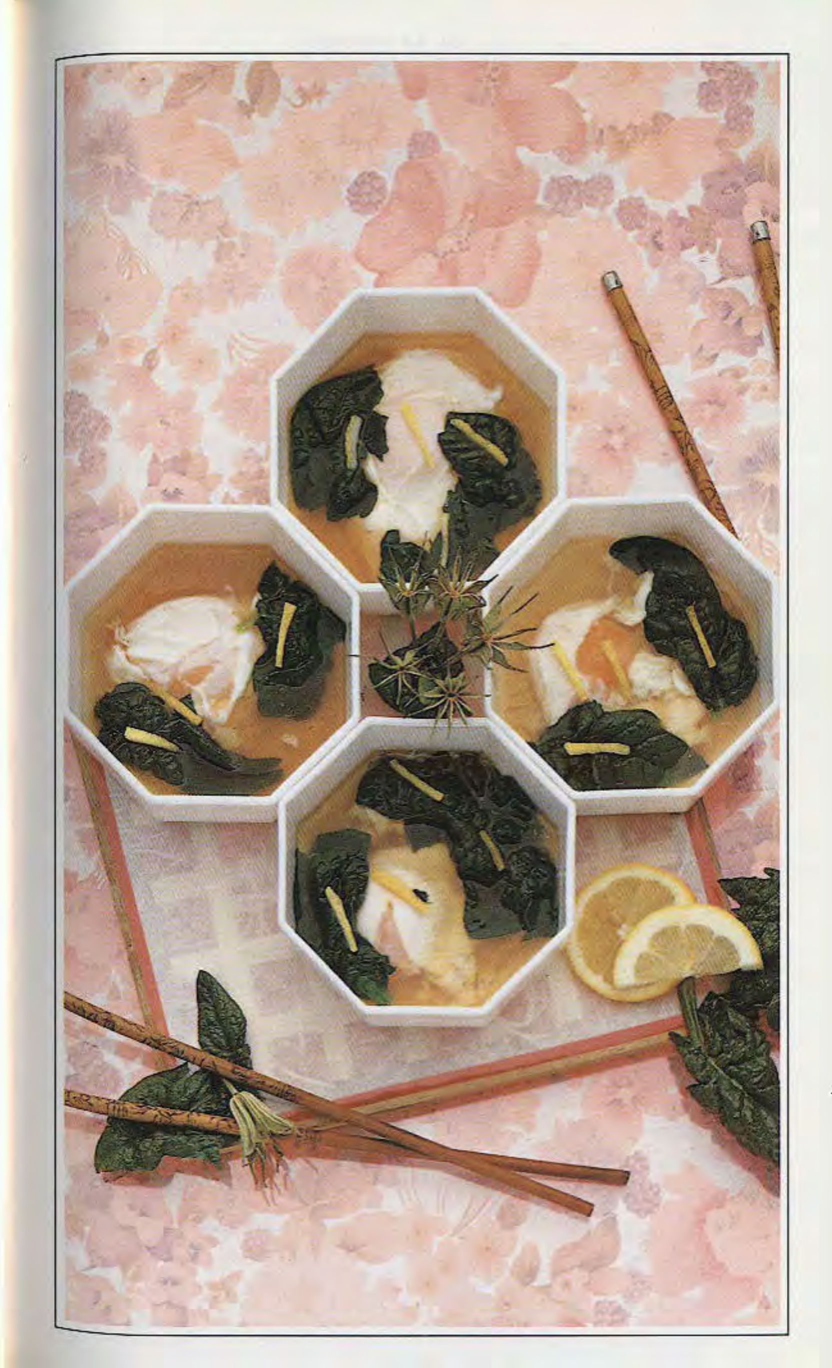
*sal*

- Calentar el caldo. Llevar a ebullición 1 litro de agua con el vinagre. Pelar las espinacas, utilizar sólo las hojas y los tallos tiernos y lavarlos cuidadosamente. Introducirlos en una olla de agua salada en ebullición durante medio minuto, escurrirlos y enfriarlos bajo el grifo de agua fría. Cortar una corteza de limón en juliana (véase p. 12), procurando que quede muy fina.

- Cuando hierva el agua acidulada, romper en ella los huevos uno por uno y, al cabo de dos minutos, cuando se solidifique la clara, recogerlos con una espumadera, sacarlos y colocarlos en los cuencos individuales.

- Repartir las espinacas en 4 partes y colocarlas sobre los huevos. Añadir la salsa de soja al caldo caliente, rectificar de sal y verterlo cuidadosamente sobre los huevos. Distribuir por la superficie la ralladura de limón y servir en seguida.





# CREMA DE BERROS

*Primer plato*

**Ingredientes**
*350 g de berros*
*3 escalonias*
*30 g de mantequilla*
*4 cucharadas de harina*
*1,1 l de caldo*
*2 yemas de huevo*
*1,5 dl de nata*
*sal*

***Para acompañar***
*picatostes fritos en mantequilla*

- Limpiar los berros, eliminando las raíces y la parte dura de los tallos. Lavarlos y escurrirlos. Calentar el caldo.
- Picar las escalonias y freírlas en la mantequilla durante tres minutos, sin que tomen color. Añadir los berros y la sal. Amalgamar, tapar y dejar cocer a fuego lento durante tres minutos hasta que se ablanden los berros. Tamizar la harina sobre la cacerola y mezclarla con los berros, removiendo por espacio de 1 minuto. Retirar del fuego y añadir el caldo, mezclando con una espátula.
- Poner de nuevo sobre el fuego, tapar y dejar hervir otros 5 minutos. Apagar y pasar por la batidora hasta conseguir una crema homogénea. Si no se hace en seguida, dejar la cacerola destapada y calentar en el último momento.
- Batir las yemas de huevo con la nata en un cuenco y añadir poco a poco a la crema hirviendo sin dejar de mezclar con la espátula. Poner de nuevo sobre el fuego y calentar a fuego lento durante un par de minutos sin dejar de mezclar, procurando que no hierva, hasta que espese la crema. Retirar inmediatamente del fuego, rectificar de sal y servirla con unos picatostes fritos en mantequilla.





# SOPA DE ORTIGAS

*Primer plato*

**Ingredientes**
*350 g de ortigas (peso neto)*
*1 corazón de puerro*
*30 g de mantequilla*
*1,1 l de caldo de pollo*
*4 cucharadas deharina*
*1,5 dl de nata*
*sal y pimienta*

***Para acompañar***
*picatostes fritos con ajo*

- Calentar el caldo y, aparte, calentar agua salada para sumergir en ella las ortigas. Pelar las ortigas y arrancar sólo las puntas para obtener 350 g netos. Sumergirlas en agua hirviendo durante un par de minutos, escurrirlas, pasarlas bajo el grifo de agua fría, estrujarlas y picarlas. Pelar y picar el puerro muy fino.
- Derretir la mantequilla en una cacerola grande, dorar suavemente el puerro durante 5 minutos y añadir las ortigas durante un par de minutos para que se ablanden sin dejar de remover. Añadir la harina tamizada, tostarla durante 1 minuto y verter a continuación el caldo, removiendo con la espátula para que no se formen grumos. Bajar el fuego al mínimo, tapar y dejar hervir suavemente durante unos 30 minutos.
- Con una batidora de inmersión, conseguir una crema homogénea. Añadir la nata, rectificar de sal, pimentar y servir con los picatostes fritos con ajo.

# CREMA DE COLIFLOR AL CURRY

*Primer plato*

**Ingredientes**
*1 coliflor de 800 g*
*1 penca de apio*
*1 cebolla mediana*
*4 ramas de perejil*
*8 dl de caldo de pollo*
*2 cucharadas de curry en polvo*
*1 guindilla roja seca*
*2 dl de nata*
*3/4 de cucharadita de almidón*
*2 yemas de huevo*
*50 g de emmental rallado*
*2 cucharadas de cilantro fresco picado*
*sal y pimienta blanca*

***Para acompañar***
*picatostes fritos con ajo*

- Se pela la coliflor y se corta en trozos. Hay que obtener unos 600 g. Se pela el apio, y se corta en pedazos la cebolla. Se lavan las ramitas de perejil, se quitan las hojas y se pican un poco. Se introduce la verdura y el caldo en una cazuela grande. Se añade el curry y la guindilla desmenuzada. Se tapa y se cuece a fuego lento durante 25 minutos. Se aparta del fuego y se bate con la batidora hasta conseguir una crema.
- Se añaden 1,5 dl de nata, en la que se ha desleído el almidón, y se vuelve a calentar a fuego lento. Se revuelve hasta que rompe a hervir, y se deja que se condense. Esta operación se puede hacer por anticipado, completándola en el momento de servir.
- En un cuenco se baten las yemas de huevo con los 0,5 dl de nata restante y el queso, y se va añadiendo poco a poco a la crema en un reguero fino, batiendo con el batidor de alambre para que no se formen grumos. En cuanto la crema se condensa, y antes de que rompa de nuevo a hervir, se aparta del fuego y se sigue batiendo durante unos segundos. Se rectifica de sal, se añade pimienta, se espolvorea el cilantro y se sirve con picatostes fritos con ajo.





# ARROZ A LA ACHICORIA

*Primer plato*

**Ingredientes**
*200 g de achicoria*
*320 g de arroz*
*60 g de mantequilla*
*1 cebolla pequeña*
*1,2 dl de vino blanco seco*
*1,5 l de caldo*
*60 g de parmesano rallado*
*sal y pimienta*

- Calentar el caldo. Pelar la achicoria y desechar las hojas exteriores: se deberán obtener 150 g de hojas tiernas. Lavarlas, escurrirlas en la centrifugadora y cortarlas en *chiffonnade* (véase p. 12)
- Picar la cebolla muy fina y dorarla en 30 g de mantequilla en una cacerola grande y baja. Añadir la achicoria y freírla, removiendo con una cuchara de madera.
- Añadir el arroz, tostarlo durante 1 minuto aproximadamente y apagarlo con el vino. Verter dos cucharones de caldo hirviendo y, a medida que se vaya absorbiendo, añadir más, removiendo de vez en cuando. Pasados unos 14 minutos, cuando el arroz esté cocido *al dente*, retirar del fuego y mezclar los restantes 30 g de mantequilla y el queso parmesano. Rectificar de sal, pimentar y servir en seguida.

# PASTA CON COLIFLOR

*Primer plato*

**Ingredientes**

*400 g de cabezuelas de coliflor*

*350 g de pasta de sopa variada*

*3 dientes grandes de ajo*

*media guindilla*

*6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*

*parmesano rallado (opcional)*

*sal y pimienta molida*

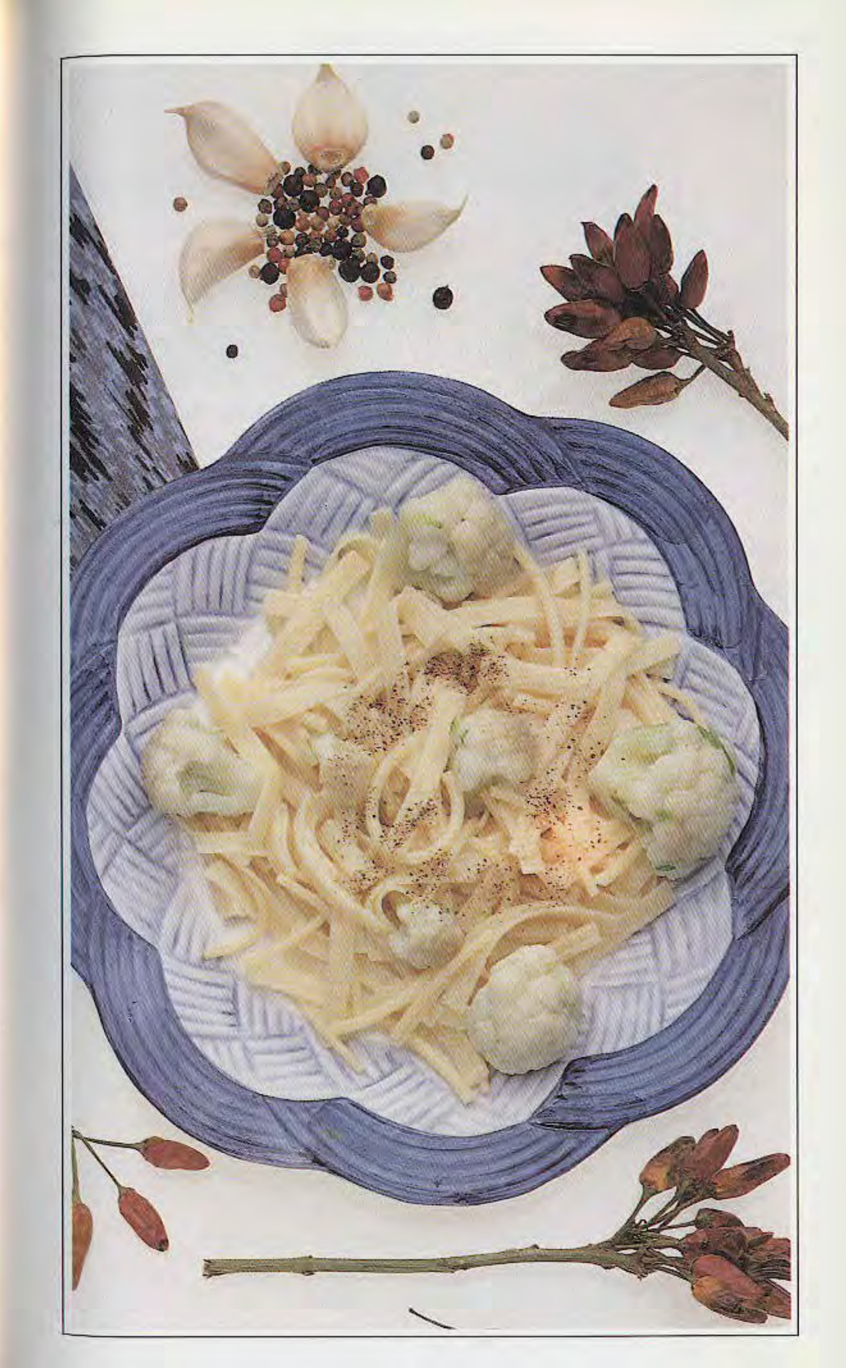
- Poner a calentar abundante agua salada para cocer la pasta. Pelar la coliflor, subdividirla en cabezuelas y pesar 400 g. Lavar las cabezuelas y escurrirlas con cuidado.

- En una sartén grande o un wok chino calentar 6 cucharadas de aceite y saltear los dientes de ajo majados y las cabezuelas de coliflor a fuego vivo durante un par de minutos. Bajar la llama, tapar y dejar cocer despacio durante unos 10 minutos, añadiendo la guindilla y medio cucharón del agua de cocción de la pasta.

- Echar la pasta y escurrirla muy *al dente*, conservar un par de cucharones del agua en un cuenco. Añadir la pasta a la coliflor con un cucharón del agua de la cocción, mezclar y dejar hervir a fuego lento durante un par de minutos, añadiendo agua de cocción a medida que se vaya evaporando, de tal modo que quede un poco caldoso.

- Rectificar de sal y pimentar abundantemente. En cuanto la pasta está en su punto, servir en seguida. Si se usa parmesano, mezclarlo con la pasta en la misma sartén una vez apagado el fuego.





# *ORECCHIETTE* CON GRELOS

*Primer plato*

**Ingredientes**

*400 g de grelos*

*400 g de* orecchiette *(pasta)*

*4 dientes de ajo*

*3 pimientos pequeños*

*aceite de oliva virgen extra*

*sal y pimienta*

- Poner a hervir abundante agua salada en una olla grande. Pelar los grelos, desechando los tallos coriáceos y eliminando las venas de las hojas más grandes. Lavarlos, escurrirlos y trocearlos.
- Cuando hierva el agua, echar las *orecchiette* poco a poco para no interrumpir la ebullición. Cocerlas durante 14 minutos, añadir después los grelos, el ajo y los pimientos, y cocer durante unos 11 o 12 minutos más.
- Los grelos deberán quedar *al dente* porque, si hierven demasiado, pierden la consistencia y se deshacen.
- Cuando las *orecchiette* estén cocidas, reservar un poco de líquido de cocción y escurrirlo todo.





# *PENNE* Y BRÉCOLES

*Primer plato*

**Ingredientes**

*500 g de brécoles*

*320 de* penne *(macarrones)*

*4 dientes de ajo majados*

*1 o 2 pimientos pequeños*

*6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*

*sal*

- Poner en el fuego abundante agua salada para la pasta. Pelar los brécoles, desechando la parte dura del centro y de los tallos, lavarlos en agua fría. Escurrirlos y cortarlos en trozos no demasiado pequeños, procurando que las cabezuelas se mantengan enteras.
- Calentar el aceite en un wok o una sartén grande antiadherente, hacer un sofrito con el ajo sin dejarlo quemar, añadir el pimiento y los brécoles. Salarlos ligeramente y saltearlos a fuego vivo durante unos minutos, bajar después la llama al mínimo, tapar y dejarlos cocer en el agua que suelten durante 10 a 15 minutos, añadiendo un poco de agua si se pegaran y procurando que queden *al dente*.
- Cuando hierva el agua, echar las *penne* y cocerlas *al dente*. Antes de escurrirlas, recoger un cucharón de agua de cocción y reservarla. Añadir las *penne* a los brécoles con un poco del agua previamente reservada y mezclar a fuego lento durante medio minuto, levantándolas con la espátula sin mezclarlas ya que, de lo contrario, las cabezuelas de los brécoles se desharían. Rectificar de sal y servir en seguida en platos calientes.

# TALLARINES VERDES EN SALSA DE NUECES

*Primer plato*

**Ingredientes**

*150 g de espinacas (peso neto)*

*500 g de harina*

*2 huevos*

*parmesano rallado*

*sal*

***Para la salsa de nueces***

*500 g de nueces*

*rebanada y media de pan de molde*

*leche*

*1 diente pequeño de ajo tierno*

*mejorana*

*1 cucharada abundante de piñones*

*mantequilla*

*3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*

*1,6 dl de nata*

*sal*

- Pelar y lavar cuidadosamente las espinacas, hervirlas en su propia agua con la olla destapada durante unos minutos. Dejarlas enfriar, estrujarlas bien con las manos y reducirlas a una pasta en la picadora.

- Mezclar la harina con los huevos y el puré de espinacas hasta obtener una pasta suave y homogénea. Envolverla en película adhesiva y dejarla en reposo durante 30 minutos por lo menos. Aplanarla después con las manos y extenderla con el rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada hasta obtener un hojaldre redondo muy fino. Doblar unos 8 cm hacia dentro los dos bordes contrarios y seguir doblándolos hasta que se junten los dos rollos en el centro. Superponerlos para que formen un solo rollo alargado y, procurando no aplastarlo, cortarlo en tiras muy finas con cortes muy netos y precisos, empezando por uno de los lados.

- A medida que los tallarines estén listos, desenrollarlos para evitar que se peguen. Dejarlos secar en una sola capa durante 1 hora por lo menos: antes de proceder a la cocción, deberán estar secos.

- Entre tanto, preparar la salsa de nueces: descascarar las nueces e introducir sus mitades en agua hirviendo durante





2 o 3 minutos para poder quitarles la piel interior con facilidad.

- Reblandecer el pan de molde en un poco de leche, estrujarlo y pasarlo por la picadora junto con las nueces peladas, el ajo, algunas hojitas de mejorana (una cucharadita rasa), una pizca de sal y los piñones ligeramente tostados con un poco de mantequilla hasta obtener una pasta homogénea. Traspasarla a un cuenco y diluirla con el aceite y la nata. Rectificar de sal.

- Cocer los tallarines en abundante agua salada a fuego vivo durante 2 o 3 minutos; escurrirlos *al dente* y condimentarlos con la salsa de nueces y abundante parmesano rallado.

# *MALLEVATI* SARDOS

*Primer plato*

**Ingredientes**

*1,2 kg de espinacas*

*2 huevos*

*300 g de requesón*

*60 g de queso de oveja rallado*

*1 cucharada de harina*

*nuez moscada*

*60 g de mantequilla*

*salvia*

*sal y pimienta negra molida*

- Poner a hervir abundante agua salada en una olla grande. Pelar las espinacas, conservando sólo las hojas y los tallos finos y reservar el resto para sopas o tortillas. Lavarlas cuidadosamente varias veces en agua fría y sumergirlas en agua hirviendo durante 1 minuto. Recogerlas con una espumadera y dejarlas escurrir en el pasapuré. Conservar el agua de cocción para cocer los *mallevati*. Cuando se hayan enfriado las espinacas, estrujarlas con las manos y picarlas muy finas.

- Colocarlas en una sartén antiadherente de tamaño grande y, removiéndolas con una cucharada a fuego lento, dejarlas secar un par de minutos hasta eliminar cualquier resto de líquido. Traspasarlos a un cuenco grande y dejarlas enfriar.

- Batir en un cuenco un huevo entero con una yema y una cucharadita de sal y espolvorear abundantemente con pimienta y nuez moscada molida. Reservar la clara del segundo huevo. Mezclar el requesón con el queso de oveja y los huevos e incorporar esta pasta a las espinacas. Añadir una cucharada de harina y rectificar de sal. Proteger con película adhesiva y dejar un par de horas en el frigorífico.

- Llevar de nuevo a ebullición el agua. Con la ayuda de una cuchara mojada, formar con la pasta una especie de





croquetas alargadas, las cuales se introducen de una en una con la mano en la clara de huevo restante y posteriormente se colocan sobre una tabla de madera.

- Finalizada esta operación, bajar un poco la llama para reducir el hervor, el cual deberá mantenerse muy constante durante la cocción. Echar los *mallevati* a la olla de uno en uno: primero se hundirán, pero, al cabo de unos 3 minutos, aflorarán de nuevo a la superficie. Recogerlos en seguida con una espumadera, procurando no romperlos y dejarlos escurrir en una escurridora.

- Colocar los *mallevati* en los platos individuales calientes y aliñar con mantequilla derretida y salvia o bien con una salsa de tomate ligera como la *pizzaiola* cruda (véase p. 236).

# *PENNETTE* EN REVOLTILLO

*Primer plato*

**Ingredientes**

*150 g de hojas de espinaca*

*350 g de* pennette

*60 g de mortadela*

*2 dl de bechamel líquida (véase p. 240)*

*3 filetes de anchoa picados*

*3 tomates de pera cortados muy finos*

*30 g de mantequilla*

*3 cucharadas de aceite*

*1 diente de ajo majado*

*1 hojita de jengibre picada*

*40 g de parmesano rallado*

*1 dl de nata*

*sal y pimienta*

- Poner a hervir el agua salada para cocer la pasta y hervir en otra olla agua salada para sumergir las espinacas. Pelar, lavar cuidadosamente las espinacas, sumergirlas durante 2 minutos en agua hirviendo y escurrirlas. Dejarlas enfriar, estrujarlas con las manos para que suelten el agua y picarlas.

- Pasar la mortadela por la picadora e incorporarla a la bechamel. Picar el ajo y el jengibre muy finos. Picar aparte la anchoa. Sumergir en agua caliente los tomates, pelarlos, cortarlos en cuartos y posteriormente en daditos. Cocer las *pennette al dente* y preparar entre tanto el condimento.

- En una sartén muy grande o en un wok antiadherente dorar suavemente en la mantequilla y el aceite, el ajo y el jengibre. Retirar del fuego y añadir la anchoa, removiéndola con la espátula hasta que se disuelva por completo. Poner de nuevo al fuego, saltear las espinacas durante 1 o 2 minutos y mezclar la bechamel, el parmesano y la nata. Añadir las *pennette* bien escurridas y saltearlas 1 minuto, mezclando con el condimento. Rectificar de sal, pimentar, incorporar los daditos de tomate fresco y servir en seguida.





# *PANSOTTI* EN SALSA DE NUECES

*Primer plato*

**Ingredientes**

*500 g de* preboggion *(mezcla de hierbas de Liguria)*

*700 g de borraja y hierbas*

*2 huevos*

*1 diente pequeño de ajo*

*90 g de parmesano rallado*

*150 g de requesón*

*400 g de harina*

*0,3 dl de vino blanco*

*salsa de nueces (véase p. 156)*

*sal*

- Pelar y lavar cuidadosamente las verduras y las hierbas, cocerlas durante unos minutos en su propia agua en una olla destapada, dejarlas enfriar, estrujarlas bien y pasarlas por la picadora.

- Mezclarlas en un cuenco grande con los huevos ligeramente batidos, el ajo picado muy fino, 70 g de parmesano, el requesón y un poco de sal. Proteger la pasta y dejarla en el frigorífico mientras se preparan los raviolis.

- Mezclar la harina con el vino, el agua y una pizca de sal. Extender con el rodillo un hojaldre grande y delgado sobre una superficie ligeramente enharinada y cortarlo en rectángulos iguales, cuyo lado más largo deberá medir unos 7 cm aproximadamente. Depositar en el centro una cucharadita colmada de relleno, doblar la pasta sobre sí misma y cerrar los bordes. Repetir la operación hasta el agotamiento de los ingredientes.

- Cocer los *pansotti* en varias tandas de pocas piezas en abundante agua salada en ebullición durante unos minutos, escurrirlos y condimentarlos con salsa de nueces y el parmesano restante.

# TALLARINES AL PESTO DE ORUGA

*Primer plato*

**Ingredientes**

*250 g de tallarines frescos*

***Para el pesto de oruga***

*1 manojito y medio de oruga*

*2 tomates medianos maduros*

*1 diente muy pequeño de ajo*

*40 g de queso de oveja*

*6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen*

*sal y pimienta negra*

- Poner a hervir el agua salada para cocer los tallarines.
- Entre tanto preparar el pesto. Mondar, lavar y escurrir la oruga en la centrifugadora. Introducir los tomates en agua hirviendo durante 10 segundos, pasarlos en seguida bajo el grifo de agua fría, pelarlos, cortarlos y picarlos no demasiado finos. Pasar la oruga por la picadora con el ajo y el queso de oveja y picarlo todo muy fino, pero sin homogenizar.
- Traspasar a un cuenco, mezclar el aceite con el tomate picado, pero sin jugo. Rectificar de sal y moler una generosa cantidad de pimienta.
- Cuando hierva el agua, echar los tallarines, mezclar y cocerlos *al dente* durante unos 3 minutos. Conservar un cucharón de agua de cocción y escurrirlos. Ponerlos de nuevo en la olla, añadirles un poco de agua de cocción para ablandarlos, condimentar con el pesto y servir en seguida.





# ESCAROLA Y JUDÍAS

*Segundo plato*

**Ingredientes**

*800 g de escarola*

*500 g de judías secas*

*2 dientes de ajo sin pelar*

*2 hojas de salvia*

*1 cucharadita de bicarbonato*

*aceite de oliva virgen extra*

*sal y pimienta*

- Receta para 6 personas. La víspera, poner en remojo las judías en abundante agua fría con el bicarbonato y dejarlas toda la noche. Escurrirlas, medir el volumen en un recipiente y colocarlas en una olla de barro con dos partes de agua. Añadir el ajo y la salvia, tapar y llevar a ebullición a fuego lento.

- Cocer muy suavemente durante 2 horas y 30 minutos aproximadamente hasta que las judías estén tiernas, espumando la superficie de vez en cuando. A media cocción, añadir dos cucharaditas de sal y una cucharada de aceite. Al término de la cocción, retirar la salvia y las mondas del ajo y rectificar de sal.

- Pelar la escarola, lavar las hojas en abundante agua fría y sumergirla durante un par de minutos en agua salada hirviendo. Escurrirla y repartirla en las bandejitas individuales; echarle encima un par de cucharonadas de judías y aliñar con un hilillo de aceite y pimienta recién molida. Servir templado.





# LECHUGAS RELLENAS

*Segundo plato*

**Ingredientes**

*2 o 3 lechugas*

*200 g de pechuga de pollo*

*2 rebanadas de pan de molde*

*2 dl de leche*

*1 puñado de setas secas*

*50 g de jamón cocido*

*50 g de mortadela*

*1 diente de ajo*

*mejorana*

*100 g de requesón*

*50 g de parmesano rallado*

*3 huevos*

*4 dl de salsa de tomate ligera*

*aceite*

*sal y pimienta*

- Poner al fuego una olla grande con agua salada y llevar a ebullición. Pelar la lechuga y lavarla cuidadosamente. Elegir las hojas más grandes (incluso las verdes exteriores, siempre y cuando estén enteras), reservando las medianas y las pequeñas. Se deberían obtener aproximadamente 500 g o 20 hojas utilizables.

- Extender sobre la superficie de trabajo 3 o 4 paños limpios, uno al lado de otro. Sumergir las hojas de lechuga de una en una en agua hirviendo durante unos 30 segundos; sacarlas con la paleta de teflón y extenderlas sobre un paño, procurando que no se rompan y que no se enrollen los bordes.

- Freír la pechuga de pollo en un poco de aceite; salpimentar, cortar en tiritas y reservar. Poner el pan de molde a remojar en leche, estrujarlo y reservar. Remojar las setas secas en agua templada, estrujarlas y reservar. Cortar el jamón y la mortadela en tiritas y pasarlos brevemente por la picadora junto con el pollo, las setas, el diente de ajo y la mejorana, procurando no mezclar demasiado la pasta. Pasarlo todo en un cuenco grande y amalgamar con el requesón, los huevos, el parmesano y el pan bien escurrido. Salpimentar.

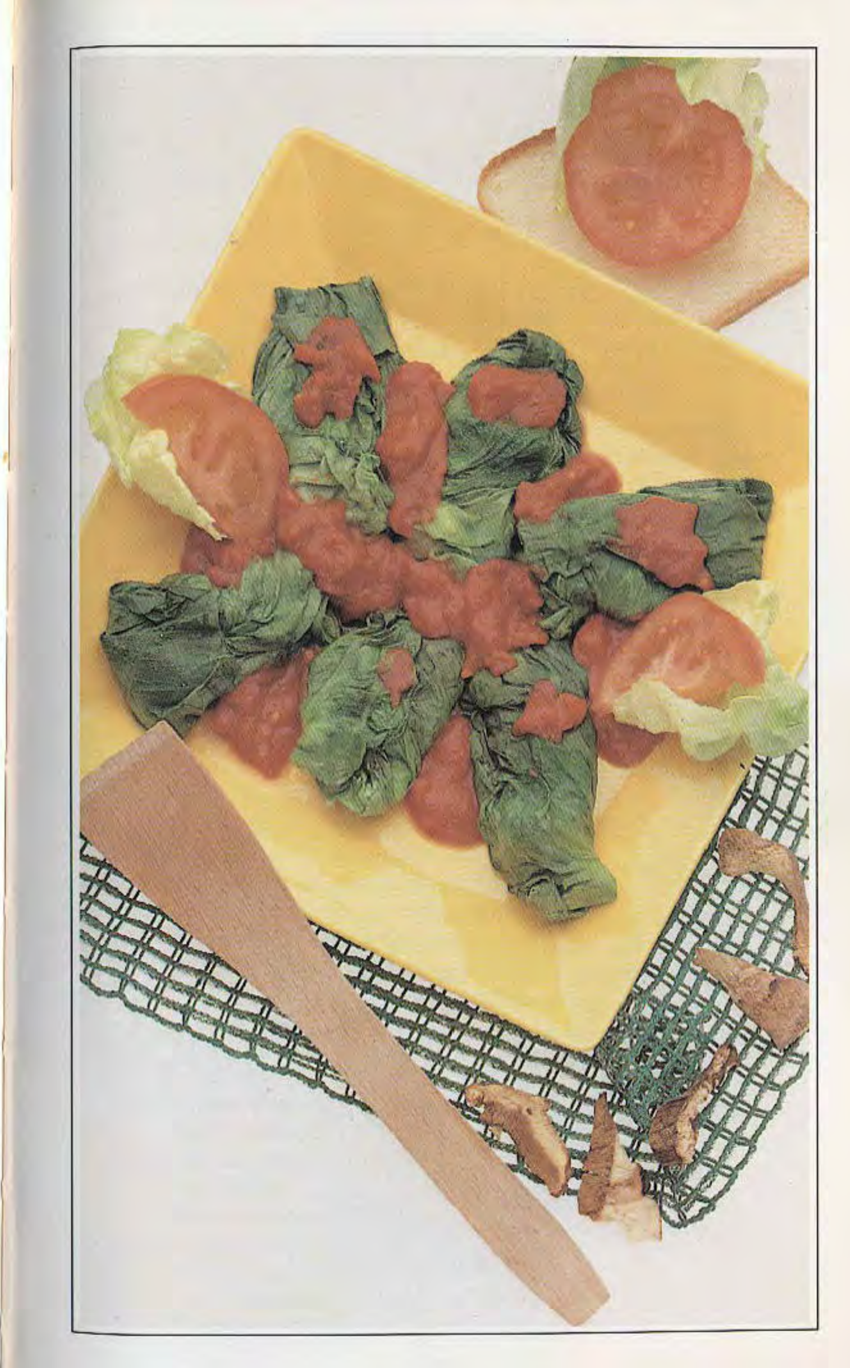
- Poner las hojas de lechuga con el lado interior hacia arriba y depositar en el

centro de cada una de ellas 1 o 2 cucharadas de relleno, según su tamaño. Doblar la base de la hoja hacia dentro para que cubra el relleno y doblar después los dos lados para que lo cubran por completo, juntando bien los bordes para que no se deshagan durante la cocción.

- Verter la mitad de la salsa de tomate en una cacerola grande, colocar en ella una sola capa de hojas de lechuga rellenas y regar con el resto de la salsa. Tapar y dejar cocer a fuego lento no más de 6 minutos para que la lechuga conserve su consistencia.

- Sacar los rollitos con la paleta de teflón y depositarlos en los platos individuales; regarlos con su salsa. Servirlos calientes, pero no hirviendo.





# ACHICORIA A LA PARRILLA CON BACON Y REQUESÓN

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*4 achicorias*
*8 lonchas de bacon ahumado*
*250 g de requesón fresco*
*1 yema de huevo*
*5 g de cebollino*
*30 g de queso de oveja fresco*
*70 g de mantequilla*
*0,5 dl de aceite de oliva virgen extra*
*sal y pimienta*

- Calentar el horno a 200 °C y preparar la parrilla. Pelar las achicorias, cortarlas por la mitad en sentido longitudinal, lavarlas y escurrirlas con cuidado. Colocarlas una al lado de otra en una bandeja baja de horno, salpimentar y regar con aceite de oliva.
- Pasar el requesón por el tamiz, trabajarlo con una cuchara de madera junto con la yema de huevo, el cebollino cortado en pequeños segmentos, el queso de oveja rallado, la sal y la pimienta. Con la ayuda de una cuchara formar unos albondigones alargados y ponerlos en un plato.
- Alinear las lonchas de bacon en una bandeja y dejarlas unos minutos bajo la parrilla del horno hasta que se doren, queden crujientes y pierdan la grasa. Cocer las achicorias en una parrilla antiadherente muy caliente por espacio de unos minutos, dándoles la vuelta a media cocción, y dejarlas después 5 minutos en una bandeja en el horno caliente.
- En una bandeja de horno baja de servir, alinear dos achicorias dobladas por la mitad, colocar encima una loncha de bacon y dos albondigones al lado, y repetir la operación hasta agotar los ingredientes. Dejar la bandeja en el horno un par de minutos; derretir la mantequilla en una olla pequeña y regar los albondigones con requesón. Servir en seguida en platos calientes.





# PENCAS DE ACELGAS AL GRATÉN

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*600 g de pencas de acelga*
*60 g de champiñones*
*50 g de mantequilla*
*1 cucharada de aceite*
*1 escalonia grande picada*
*media cucharada de perejil picado*
*4 dl de bechamel (véase p. 240) o salsa ligera (véase p. 23)*
*2 yemas de huevo*
*40 g de emmental rallado*
*4 cucharadas de pan de molde rallado*
*6 cucharadas de parmesano rallado*
*sal y pimienta*

- Pelar las acelgas, reservando la parte verde para otros platos, lavarlas y cortarlas en trocitos de unos 6 cm. Hervirlas en el agua salada durante unos 15 a 20 minutos y escurrirlas.
- Pelar y lavar los champiñones, picarlos muy finos y estrujarlos con un paño limpio para extraer todo el líquido. Calentar en una sartén pequeña antiadherente 10 g de mantequilla y una cucharada de aceite, freír la escalonia y sofreír brevemente los champiñones sin dejar de remover. Salpimentar y espolvorear con perejil.
- Preparar una bechamel o una salsa ligera, dejándola más bien líquida. En cuanto alcance una consistencia cremosa, retirarla del fuego y, batiendo con una espátula, incorporar poco a poco las dos yemas de huevo, el queso y los champiñones. Verter una fina capa de salsa en una bandeja de horno ancha y baja, colocar en ella las remolachas ligeramente superpuestas unas encima de otras y regar con la salsa restante. Freír durante unos segundos la miga de pan rallado en 20 g de mantequilla, dejar enfriar, amalgamar con el parmesano y verter sobre la preparación. Derretir los 20 g de mantequilla restantes y regar. Gratinar al horno durante unos diez minutos hasta que la superficie quede dorada y crujiente.

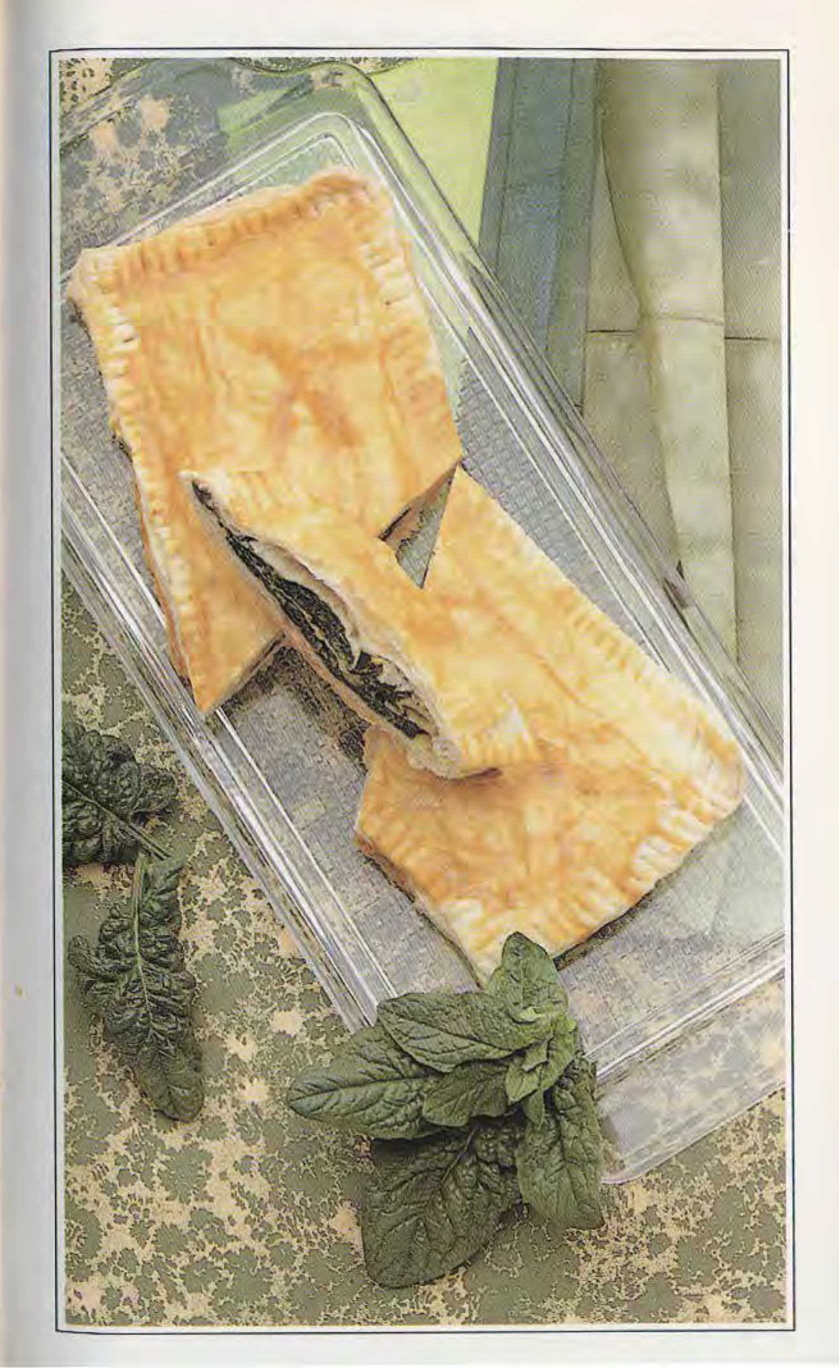
# HOJALDRE DE ESPINACAS A LA GRIEGA

SPANAKÓPITA
*Segundo plato*

**Ingredientes**
*600 g de espinacas (peso neto)*
*2 cebollas medianas*
*3 cucharadas de eneldo picado*
*3 cucharadas de perejil picado*
*250 g de queso fresco*
*5 huevos*
*5 cucharadas de nata*
*2 hojas de 250 g cada una de pasta de hojaldre congelada*
*4 cucharadas de aceite de oliva*
*sal y pimienta*

- Receta para 8 personas. Calentar el horno a 200 °C. Lavar cuidadosamente las espinacas y dejarlas cocer en su propia agua en una olla destapada durante unos minutos. Dejarlas enfriar, estrujarlas bien con las manos y picarlas muy finas. Hacer lo mismo y por separado con las cebollas, el eneldo, el perejil y el queso fresco. Batir los huevos en un cuenco grande con un poco de sal y pimienta recién molida.
- Calentar 4 cucharadas de aceite en una cacerola y dorar la cebolla. Añadir las espinacas picadas, salarlas, mezclarlas y cocerlas tapadas durante 5 minutos a fuego lento. Incorporar el eneldo y el perejil y dejar consumir, mezclando a fuego moderado durante un par de minutos para eliminar el exceso de líquido. Verter la nata, mezclar y dejar templar. Amalgamar las espinacas con los huevos y el queso, rectificar de sal y pimentar.
- Extender una después de otra las hojas de hojaldre con el rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada, agrandándolas un poco. Extender una hoja sobre la placa del horno y cortarla longitudinalmente por el medio. Verter la mitad del relleno sobre aquél y superponer el otro medio, sellando bien los bordes con la punta de un tenedor para que no sobresalga el relleno durante la cocción. Repetir la operación con la segunda hoja. Batir en un cuenco pequeño el huevo restante y pincelar los hojaldres. Cocer en el horno durante unos 20 minutos.





# ESPINACAS, HUEVOS Y CERDO AL JENGIBRE

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*200 g de espinacas*
*4 huevos*
*120 g de lonjitas muy finas de carne de cerdo*
*cucharada y media de maizena*
*cucharada y media de sake o vermut seco*
*60 g de orejas de Judas u otras setas frescas*
*60 g de brotes de bambú en conserva*
*1 lonja de 1 cm de grosor de jengibre fesco*
*1 puerro pequeño*
*cucharada y media de salsa de soja*
*1 cucharada de azúcar*
*2 cucharadas de caldo*
*6 cucharadas de aceite de semillas*
*vinagre*
*glutamato*
*levadura en polvo*
*sal y pimienta*

***Para acompañar***
*arroz al vapor (véase p. 118)*

- Preparar en primer lugar el adobo de la carne. Mezclar en un cuenco medio huevo ligeramente batido con una pizca de sal, pimienta, levadura en polvo, glutamato, una cucharada de maizena y una cucharadita de sake o vermut seco.
- Cortar las lonjitas de cerdo a la juliana (véase p. 12), mezclarlas cuidadosamente con el adobo y dejar en reposo unos diez minutos.
- Pelar las espinacas, conservando únicamente las hojas, lavarlas y escurrirlas bien. Cortarlas por la mitad a lo largo de la vena central.
- Pelar y lavar las setas y secarlas con papel de cocina. Cortar las setas y los brotes de bambú a la juliana. Mondar el jengibre y el puerro, conservando tan sólo el corazón tierno. Picar conjuntamente muy finos el jengibre y el puerro. Añadir otros 3 huevos al medio huevo restante, incorporar un poco de sal y el glutamato y batir unos segundos.
- Preparar la salsa para el condimento final. Disolver media cucharada de maizena en una de agua fría y añadirle en un cuenco una cucharada y media de salsa de soja, una cucharada de saké o vermut seco, una cucharada de vinagre, una cucharada de azúcar, dos cucharadas de caldo y una pizca de glutamato.





- Veinte minutos antes de servir a la mesa, cocer el arroz al vapor (véase p. 118) y dejarlo en reposo mientras se procede a la cocción.
- Calentar en un wok 5 cucharadas de aceite de semillas. Calentar una bandeja de servir y tenerlo a mano. Cuando el aceite esté muy caliente saltear en él la carne de cerdo con el bambú durante minuto y medio, procurando separar con la paleta las tiritas de carne que se peguen. Recoger con una espumadera y pasarlo a la bandeja calentada. Añadir otra cucharada de aceite al wok y, cuando esté caliente, pero no hirviendo, echar los huevos y freírlos unos segundos hasta que se hinche y condense la clara; sacarlos en seguida con la espumadera, escurrirlos bien y colocarlos sobre la carne de cerdo y los brotes de bambú.
- En el aceite restante saltear durante medio minuto el puerro y el jengibre. Incorporar las espinacas, saltearlas medio minuto y añadir la salsa, removiendo otro medio minuto hasta que hierva y se condense. Añadir todo el contenido de la bandeja de servir, amalgamar unos segundos y servir en seguida, con arroz al vapor.

# GRATÉN DE HINOJOS

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*800 g de hinojos*
*2 lechugas*
*2 cucharadas de harina*
*50 g de mantequilla*
*4 dl de leche*
*80 g de parmesano rallado*
*1 yema de huevo*
*pan rallado*
*nuez moscada*
*sal y pimienta*

- Calentar el horno a 200 °C. Limpiar la lechuga, cortarla en cuartos y hervirla 5 minutos en agua salada. Escurrir y reservar. Limpiar los hinojos, cortarlos en gajos finos y hervirlos durante 15 minutos en agua salada. Escurrir y reservar.
- Preparar una bechamel con 2 cucharadas de harina, 30 g de mantequilla y 4 dl de leche hirviendo (véase procedimiento en p. 240); condimentar con un poco de sal, pimienta y nuez moscada. Retirar del fuego y amalgamar con la mitad del parmesano y la yema de huevo, batiendo con la espátula. Rectificar de sal.
- Untar con mantequilla una bandeja ovalada de horno y disponer las verduras en tiras alternas en una sola capa. Cubrir uniformemente con la bechamel y espolvorear con el parmesano restante y un poco de pan rallado. Distribuir la mantequilla restante en copos.
- Cocer en el horno durante 20 minutos, poniendo en marcha el grill durante los últimos 3 minutos de cocción para que se forme una ligera costra dorada.





# COLIFLOR A LA FU-YUNG

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*500 g de cabezuelas de coliflor peladas*
*120 g de pechuga de pollo picada*
*1 cucharada de harina*
*media cucharadita de glutamato monosódico*
*2 claras de huevo*
*1,5 dl de caldo de pollo*
*aceite de semillas*
*sal y pimienta*
*2 lonchas de jamón cocido*
*2 cebolletas*

***Para acompañar***
*arroz al vapor (véase p. 118)*

- Poner a hervir abundante agua salada para la coliflor. Pelarla y cortarla en cabezuelas. Lavarla y sumergirla durante 5 minutos en el agua en ebullición. Escurrirla y dejarla enfriar. Amalgamar en un cuenco el pollo picado con una cucharadita rasa de sal, la harina, el glutamato, las claras de huevo y el caldo.
- Calentar en un wok 3 cucharadas de aceite de semillas y saltear en él durante 2 minutos las cabezuelas de coliflor, salándolas ligeramente. Recogerlas con la espumadera y pasarlas a un cuenco caliente.
- Verter la mezcla de pollo en el aceite que haya quedado y remover a fuego medio durante un par de minutos hasta que se condense y se convierta en crema. Echar nuevamente en la olla la coliflor, bajar la llama y amalgamar, removiendo por espacio de 1 o 2 minutos.
- Traspasar a la bandeja de servir caliente y adornar con el jamón y el verde de las cebolletas cortadas a la juliana (véase p. 12). Servir con arroz al vapor.

# GRELOS ESTOFADOS A LA PULLESA

*Guarnición*

**Ingredientes**
*2 kg de grelos*

*1 cebolla grande*

*3,5 de caldo*

*1 dl de aceite de oliva virgen extra*

*sal y pimienta en grano*

***Para acompañar***
*queso de oveja fresco*

*pan de pueblo*

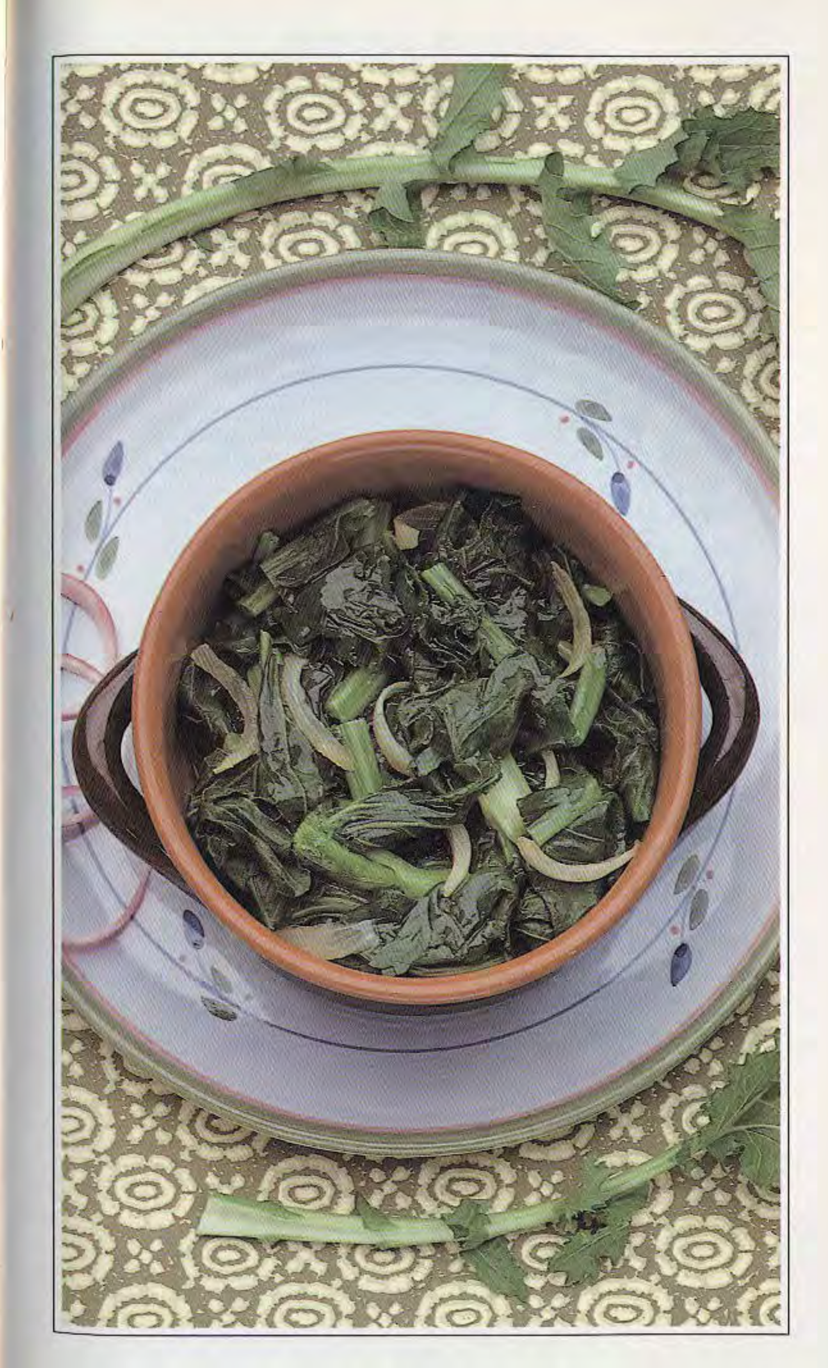
- Pelar los grelos, lavarlos y cortarlos en trocitos. Pelar la cebolla, cortarla por la mitad en sentido longitudinal y cortarla después en laminillas lo más finas posible.

- Poner en una cacerola grande (a ser posible, de barro) los grelos y la cebolla cortada con el caldo, una pizca de sal y unos cuantos granos de pimienta. Llevar a ebullición, tapar y cocer durante 15 minutos a fuego lento.

- Regar con 1 dl de aceite de oliva, subir la llama y cocer con la cacerola destapada durante unos 10 minutos más hasta que los grelos estén cocidos, pero sin perder la consistencia.

- Servir con el jugo de cocción, acompañados de queso fresco de oveja y pan de pueblo.





# LECHUGA SALTEADA EN SALSA DE OSTRAS

*Guarnición*

**Ingredientes**
*2 lechugas*

*3 cucharadas de aceite de semillas*

***Para la salsa de ostras***
*2 cucharadas colmadas de salsa china de ostras*

*1 cucharada colmada de salsa de soja*

*2 cucharadas de sake o de vermut seco*

*4 cucharadas de caldo frío*

*media cucharadita de almidón*

*una pizca de glutamato*

- Poner a hervir abundante agua salada en una olla grande; pelar las lechugas dejándolas enteras, cortarlas longitudinalmente por la mitad, lavarlas y escurrirlas cuidadosamente; volver a cortarlas por la mitad en sentido longitudinal y cortar después los cuartos por la mitad en sentido contrario. Cuando hierva el agua, echar las lechugas a la olla, hervirlas unos minutos y escurrirlas en seguida.

- Preparar la salsa amalgamando los ingredientes en un cuenco.

- Calentar el aceite en un wok grande y, cuando esté muy caliente, echar la lechuga y saltearla un par de minutos a fuego vivo, con la ayuda de una paleta. Traspasar la lechuga a la bandeja de servir, bajar un poco la llama y verter la salsa en el wok; rascar los restos de cocción del fondo con la paleta.

- Llevar a ebullición y, si la salsa resultara demasiado espesa, alargarla con un poco de caldo. La lechuga deberá quedar crujiente y *al dente*.





# ENDIBIAS BELGAS A LA FLAMENCA

*Guarnición*

**Ingredientes**
*8 endibias belgas*

*60 g de mantequilla*

*3 dl de caldo*

*2 cucharaditas de azúcar de caña*

*2 limones*

*sal y pimienta blanca*

- Pelar las endibias, eliminando los extremos amargos del tallo, lavarlas y secarlas cuidadosamente. Cortarlas por la mitad en sentido longitudinal (si las endibias son grandes, subdividirlas ulteriormente en cuartos).

- Calentar la mantequilla repartida en dos cacerolas grandes y bajas y, cuando se reduzca la espuma, colocar las endibias en una sola capa y dorarlas a fuego lento durante unos 2 minutos. Darles delicadamente la vuelta con la paleta de teflón y dorarlas por el otro lado.

- Cuando estén uniformemente doradas, tapar, bajar la llama y estofar a fuego lento durante 5 minutos.

- Disolver el azúcar en el zumo de limón, repartirlo sobre las endibias, subir ligeramente la llama y dejar consumir y caramelizar durante unos 2 minutos más, separando las endibias con la paleta para que no se peguen. Rectificar de sal, pimentar y servir.

# ACHICORIA A LA TREVISANA

*Guarnición*

**Ingredientes**
*6 achicorias rojas*
*mantequilla*
*sal y pimienta*

- Pelar las achicorias, lavarlas y escurrirlas. Cortarlas en cuartos en sentido longitudinal.
- Disolver los copitos de mantequilla en una sartén grande antiadherente, extender en ella las achicorias en una sola capa y salar ligeramente. Bajar la llama al mínimo, tapar y estofar a fuego lento. Darles la vuelta al cabo de 10 minutos, salpimentar con moderación, tapar y cocer durante unos 10 minutos más hasta que estén tiernas. Servirlas calientes.
- Si se puede cocer a la brasa en una parrilla, se obtienen unos resultados excelentes. En este caso, secar bien los trozos de achicoria con papel de cocina, pincelarlos con aceite, sal y pimienta y cocerlos a la brasa, dándoles la vuelta un par de veces.





# GRATÉN DE APIO Y MÉDULA DE BUEY

*Acompañamiento*

**Ingredientes**
*2 tallos de apio blanco (900 g)*
*2 dl de caldo de pollo*
*2 cucharadas de vermut seco*
*1 escalonia picada*
*1 ramita de tomillo*
*media cucharadita de almidón*
*50 g de mantequilla*
*40 g de emmental rallado*
*70 g de médula de buey*
*sal y pimienta blanca*

- Eliminar la base y las hojas de apio, separar las pencas y pasar el pelapatatas para eliminar cuidadosamente todos los filamentos coriáceos. Desechar los tallos excesivamente finos. Cortar las pencas en trozos de unos 4 cm, ponerlos en una cacerola grande baja, regarlos con el caldo, taparlos y estofar durante unos 7 minutos hasta que queden *al dente*. Escurrirlos y recoger el caldo en una olla pequeña.
- Añadir el vermut, la escalonia y el tomillo y reducir el caldo a la mitad. Disolver una pizca de almidón en un poco de agua fría, amalgamarla con el caldo y, sin dejar de mezclar, cocer durante 1 minuto hasta obtener una salsita ligeramente cremosa. Untar con mantequilla una bandeja de horno grande y baja y disponer los trozos de apio en una sola capa, superponiéndolos ligeramente unos encima de otros. Derretir 40 g de mantequilla en una olla pequeña y verterla sobre el apio. Espolvorear con emmental y parmesano y pimentar.
- Cortar la médula en rodajas (si es una sola caña) o picarla y repartirla sobre la superficie. Regar con la salsita, poner al horno y gratinar durante unos 10 minutos hasta que los quesos y la médula se disuelvan y se forme una costrita dorada sobre la superficie. Servir caliente.

# COLES DE BRUSELAS AL SÉSAMO

*Acompañamiento*

**Ingredientes**

*600 g de coles de Bruselas*

*2 cucharadas de semillas de sésamo claro*

*30 g de mantequilla*

*sal y pimienta blanca*

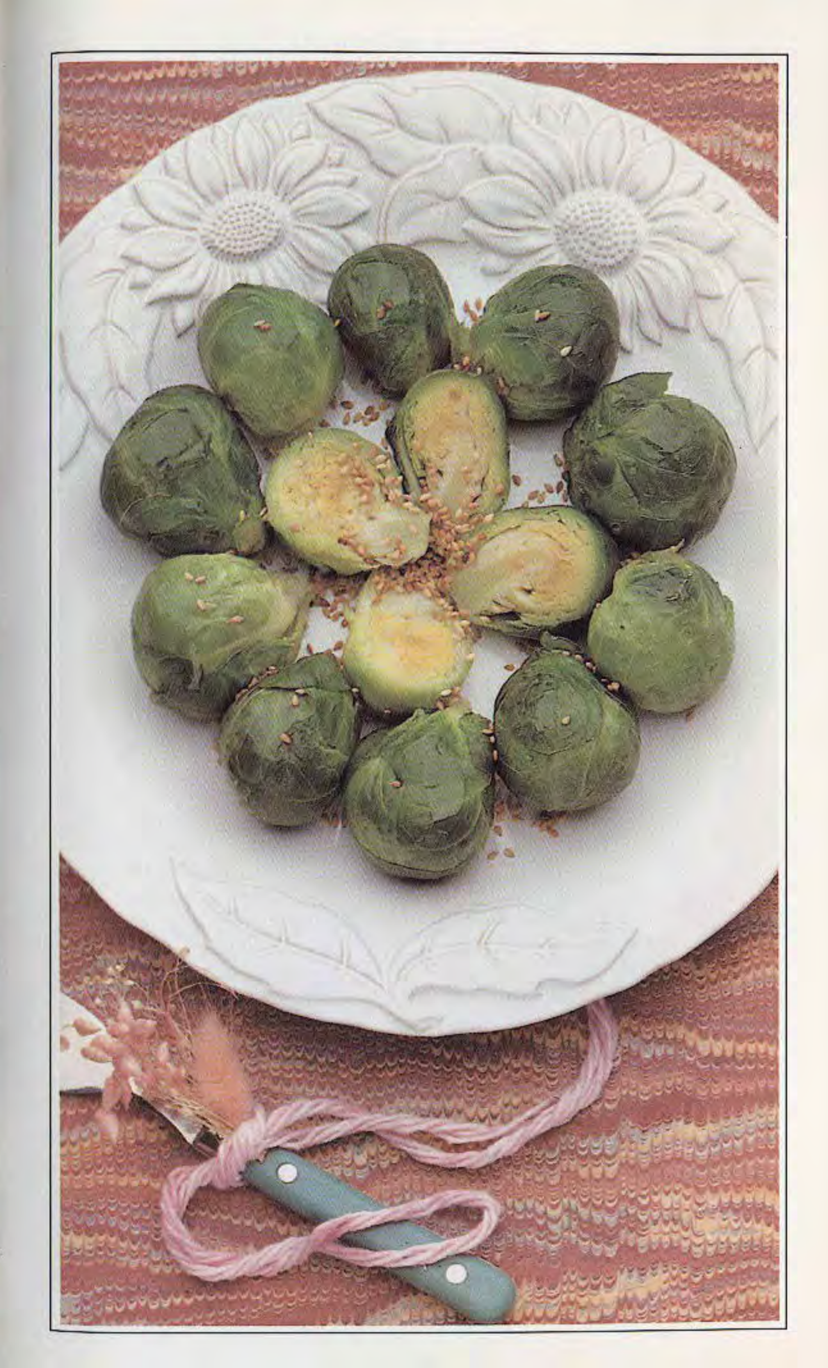
- Poner a hervir agua salada en una olla grande. Pelar las coles y, cuando hierva el agua, echarlas en la olla y dejarlas cocer destapadas y a fuego vivo durante 15 minutos. Escurrirlas.

- Tostar las semillas de sésamo durante 1 o 2 minutos en una sartén grande antiadherente a fuego moderado, removiendo para que no se quemen. Retirar en seguida del fuego.

- Calentar la mantequilla en la misma olla en la que se hayan cocido las coles y, cuando se reduzca la espuma, incorporar las coles y amalgamarlas, freír a fuego lento 2 o 3 minutos, dándoles delicadamente la vuelta por todos lados, y traspasarlas a la bandeja de servir.

- Espolvorear con el sésamo tostado, pimentar y servir en seguida.





# SORBETE DE RUIBARBO A LA IRANÍ

*Postre*

**Ingredientes**
*1 kg de ruibarbo*
*hielo muy picado*

***Para adornar***
*guindas*
*hojitas de poleo*

- Pelar el ruibarbo, pasar el pelapatatas por las nervaduras para eliminar los filamentos fibrosos, lavarlo y cortarlo en trocitos. Ponerlo en una cacerola de triple fondo con 5 dl de agua. Llevar a ebullición, tapar y hervir durante 25 minutos a fuego lento. Pasarlo todo por un tamiz de malla fina o por el pasapuré y recoger el jugo de ruibarbo en un recipiente de medición. Añadir agua hasta que se alcancen los 4 dl y echar de nuevo en la cacerola. Incorporar el azúcar y remover a fuego moderado hasta que se disuelva por completo.

- Hervir el jarabe a fuego vivo durante unos 6 minutos, hasta que el termómetro especial para jarabes indique los 220 °C o, a falta de este último, hasta que, dejando caer una gota en una escudilla de agua fría, se forme una ampolla espesa. Retirar del fuego y dejar enfriar.

- En el momento de servir, verter 1 dl de jarabe en vasos altos de tamaño grande, añadir 1 dl de agua helada y llenar con hielo finamente picado. Adornar con guindas y hojas de poleo y servir sobre platitos con cucharas largas de bar.



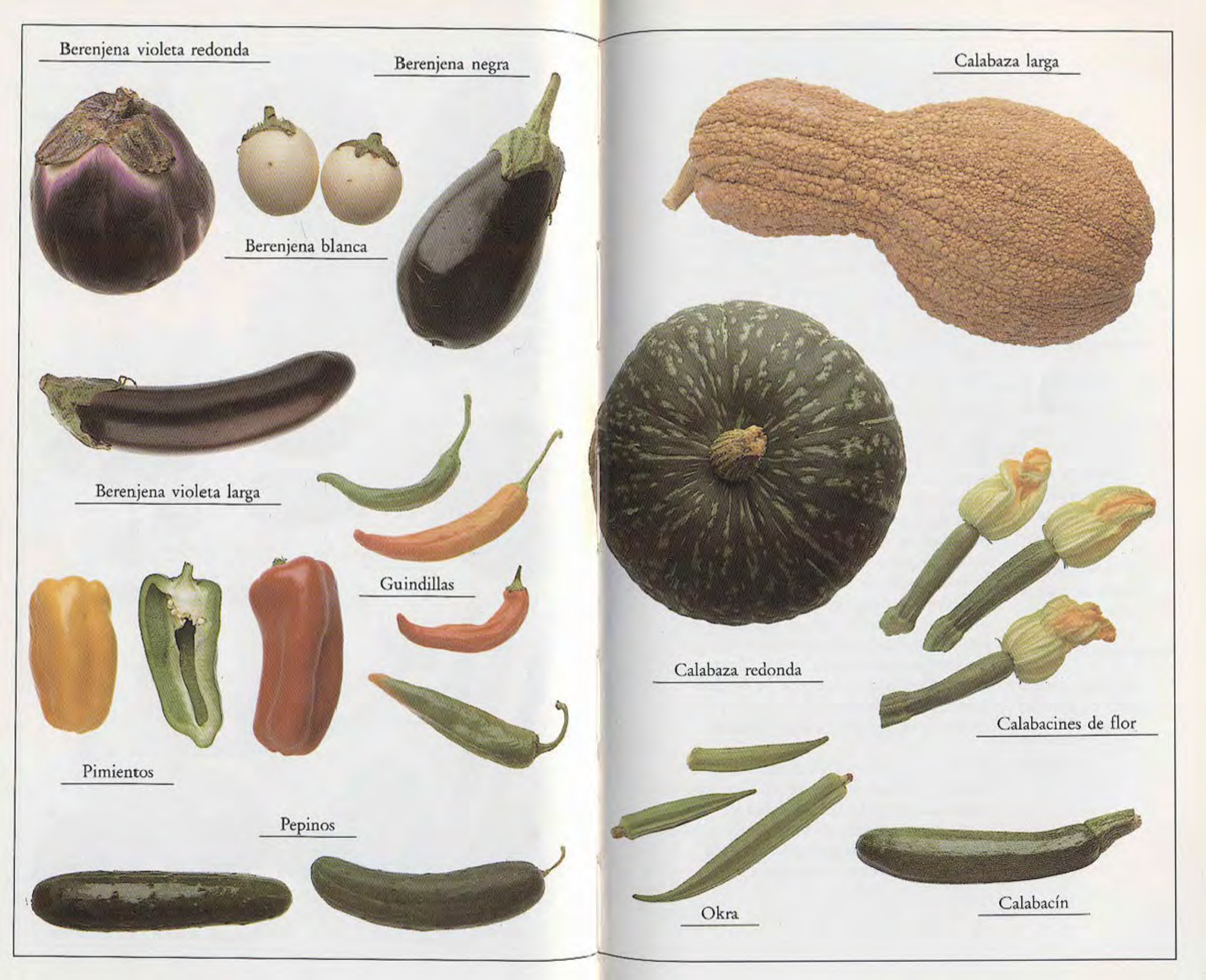
◆

# HORTALIZAS DE BROTE Y FRUTO

◆




Corazón de palmito
Achicoria de hoja fina
Brotes de soja
Brotes de bambú
Espárrago blanco
Espárrago verde
Espárrago silvestre
Espárrago Argenteuil
Alcachofa romana
Alcachofa enana
Alcachofa espinosa
Tomatitos
Tomates de pera
Tomate
Tomates amarillos
Aguacate
Tomates verdes para ensalada


Berenjena violeta redonda
Berenjena negra
Berenjena blanca
Berenjena violeta larga
Guindillas
Pimientos
Pepinos
Calabaza larga
Calabaza redonda
Calabacines de flor
Okra
Calabacín

# ENSALADA DE BROTES DE SOJA, PEPINO Y CANGREJO

Kani to momiyashi
Entremés

**Ingredientes**
*350 g de* momiyashi *o brotes de soja*
*1 pepino mediano*
*200 g de pulpa de cangrejo*
*sal*

***Para la salsa* sambai zu**
*2 cucharadas de salsa de soja*
*2 cucharadas de vinagre japonés (o bien de vinagre blanco con 1 cucharada de azúcar)*
*6 cucharadas de aceite de semillas*
*sal y pimienta molida*

- Poner a hervir 2 l de agua con dos cucharadas de sal. Desechar los brotes amarillentos y marchitos; introducirlos en un pasapuré y lavarlos bajo el agrua del grifo. Cuando hierva el agua, echarlos en la olla y dejarlos hervir 2 o 3 minutos. Deberán quedar muy *al dente*. Escurrirlos en seguida y dejarlos enfriar en el pasapurés.
- Entre tanto, lavar el pepino, cortar sus dos extremos para obtener un cilindro y pasar el pelapatatas para eliminar las protuberancias. Cortarlo por la mitad y mondarlo en sentido longitudinal en tiras de algo más de 0,5 cm. Cortar la mondadura en juliana (véase p. 12) y sumergirla en un cuenco con agua helada. Picar en trozos más bien gruesos la pulpa de cangrejo y amalgamarla en un cuenco grande con el pepino y los brotes, que deberán removerse con las manos para no machacarlos. Tapar y dejar en el frigorífico por lo menos 1 hora antes de servir y colocar la ensalada en los platos individuales.
- Preparar la salsa en el último momento: mezclar en un cuenco el vinagre con dos pizcas de sal y la salsa de soja y emulsionar en ella el aceite poco a poco, batiendo con una pequeña espátula. Pimentar y servir en seguida.





# ESPÁRRAGOS AL VAPOR CON SALSA MUSELINA

*Entremés*

**Ingredientes**
*800 g de espárragos frescos*

***Para la salsa muselina***
*4 dl de salsa holandesa (véase p. 24)*
*1,2 dl de nata*

***Para adornar***
*gajos de tomate*
*1 ramita de perejil o albahaca*

- Se pelan los espárragos y se cuecen al vapor durante unos 12 minutos, espolvoreando un poco de sal por encima.
- Se prepara la salsa muselina: se monta la nata, y poco antes de servir se mezcla cuidadosamente con la salsa holandesa.
- Los espárragos se colocan en platos calientes individuales, se adornan con gajos de tomate, una ramita de perejil o de albahaca, y se bañan con la salsa muselina.

# BERENJENAS FRITAS AL YOGUR

*PATLICAN KIZARTMASI*
*Entremés*

**Ingredientes**
*700 g aproximados de berenjenas*
*1 diente pequeño de ajo*
*3 dl de yogur natural*
*aceite de oliva*
*sal y pimienta*

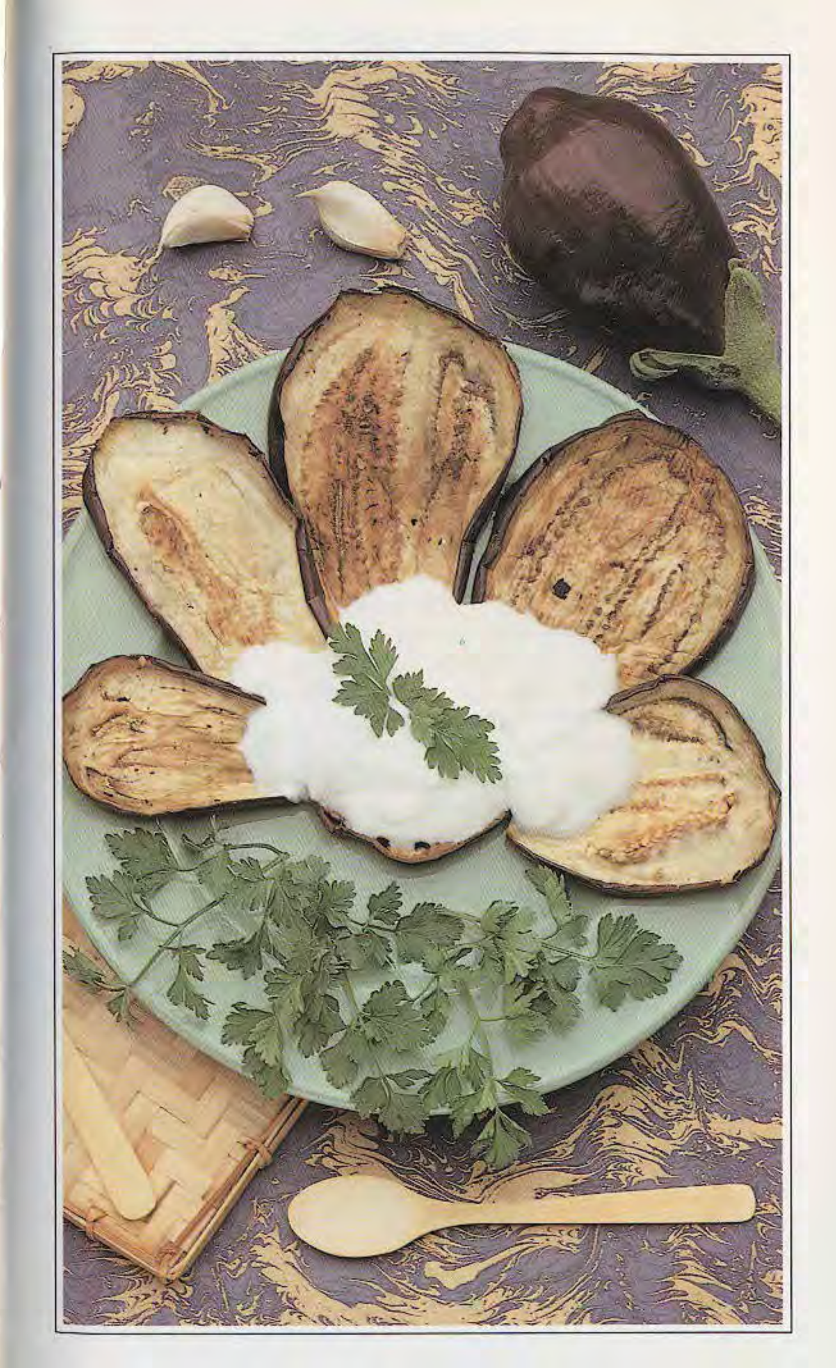
***Para adornar***
*perejil*

- Mondar las berenjenas y cortarlas en rodajas de medio dedo. Colocarlas en una tabla de madera ligeramente inclinada (o sobre una o dos bandejas) sobre el fregadero, salarlas abundantemente y dejar que se escurran durante 30 minutos. Enjuagarlas bajo el grifo de agua fría y secarlas bien. Freír pocas rodajas a la vez en abundante aceite de oliva durante unos minutos hasta que se doren por ambos lados, secarlas y ponerlas a escurrir sobre papel de cocina. Salpimentarlas ligeramente. Colocarlas en una bandeja grande de servir o en platos individuales.

- Rallar el apio y mezclarlo con el yogur y una pizca de sal. Verter el yogur a cucharadas sobre las berenjenas, adornar con hojas de perejil y servir templadas o frías.

- Para que el plato resulte más ligero se aconseja asar las berenjenas a la parrilla en lugar de freírlas.





# PURÉ DE BERENJENAS A LA TURCA

*Patlican ezmesi*
*Entremés*

**Ingredientes**
*1 kg de berenjenas*
*1 diente pequeño de ajo*
*4 cucharadas de yogur*
*3 o 4 cucharadas de zumo de lima*
*3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen*
*sal y pimienta*

***Para acompañar***
*pan árabe*
*pan* pitta *griego*

***Para adornar***
*1 ramita de perejil*
*1 aceituna negra*

- Calentar el horno a 200 °C. Dejar las berenjenas enteras, lavarlas y colocarlas en la parrilla central del horno durante 30 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Sacarlas del horno y dejarlas enfriar. Eliminar el pedúnculo, pelarlas y cortarlas en cuartos en sentido longitudinal. Eliminar los sacos de semillas de su interior y cortar la pulpa en trocitos.
- Colocarlas en la batidora con el ajo, el aceite, el yogur, el zumo de lima, sal y pimienta. Batir a alta velocidad hasta obtener un puré espeso y homogéneo. Traspasar la mezcla al cuenco de servir y, con una espátula, amontonarla en el centro, dándole la forma de un cono aplastado.
- Adornar la cima con un manojito de perejil y una aceituna negra.
Si se prepara con antelación, proteger con película transparente y guardar en la nevera. Servir a temperatura ambiental, con acompañamiento de pan árabe o de *pitta* griega calientes para mojar en el puré.





# ENSALADA DE BERENJENAS A LA GRIEGA

*Melitzanosaláta*
*Entremés*

**Ingredientes**
*1 kg de berenjenas*
*1 cebolla mediana*
*2 guindillas verdes dulces*
*1 guindilla verde picante (opcional)*
*1 limón*
*medio diente de ajo*
*5 cucharadas de yogur*
*azúcar*
*4 cucharadas de aceite virgen extra*
*sal y pimienta*

***Para adornar***
*aceitunas negras*
*rajas de tomate*

***Para acompañar***
*pan árabe o griego*

- Calentar el horno a 200 °C. Cortar el extremo de las berenjenas, mondarlas y cortarlas longitudinalmente por la mitad. Forrar una placa de horno con una hoja de aluminio y colocar encima las berenjenas con el lado cortado hacia arriba, una al lado de otra. Cocer en la parte central del horno durante 30 minutos. Picar muy finos la cebolla y las guindillas, tras haber eliminado las semillas y haberlas troceado. Freírlas a fuego lento en dos cucharadas de aceite durante unos diez minutos, removiendo a menudo para evitar que tomen color.
- Cuando las berenjenas estén asadas, sacarlas y dejarlas enfriar un poco. Eliminar los sacos de semillas de su interior, trocearlas y batirlas a alta velocidad con 4 cucharadas de zumo de limón, dos de aceite, el ajo, el yogur, media cucharadita de sal y una pizca de azúcar hasta obtener un puré espeso y homogéneo. Traspasar a la bandeja de servir, añadir la cebolla y las guindillas, rectificar de sal y pimentar.
- Dejar en el frigorífico unos 30 minutos y adornar con las aceitunas y las rajas de tomate. Servir como salsa con pan árabe o griego calientes.

# PIMIENTOS CON ANCHOAS

*Entremés*

**Ingredientes**
*4 pimientos grandes amarillos o rojos*
*16 filetitos de anchoa*
panure *(véase p. 100)*
*10 tomates de pera troceados*
*aceite de oliva virgen extra*
*sal y pimienta*

***Para acompañar***
*verduras calientes*

- Calentar el horno a 180 °C. Lavar los pimientos y cortarlos en 4 en sentido longitudinal. Limpiarlos por dentro. Colocar en el interior de cada trozo un filetito fino de anchoa, 1 o 2 cucharadas de *panure* y unos trocitos de tomate. Salpimentar los filetitos y regar con un hilillo de aceite. Disponer los trozos de pimiento en una bandeja de horno untada de aceite, echar uno o dos cucharones de agua hirviendo y cocer en el horno durante 35 o 40 minutos. Los pimientos deberán quedar blandos; nada más sacarlos del horno, enrollarlos sobre sí mismos y dejar que se enfríen un poco antes de servirlos con otras verduras calientes cocidas al horno.





# AGUACATE CON TOMATE Y POMELO EN *CITRONETTE*

*Entremés*

**Ingredientes**
*2 aguacates*
*1 pomelo rosa*
*1 tomate grande*
*1 dl de salsa* citronette *(véase p. 43)*

***Para adornar***
*hojitas de menta o albahaca*

- Pelar el pomelo entero, cortarlo en 4, subdividirlo en gajos y eliminar las pieles y las semillas. Cortar la pulpa en daditos y recogerlos en un cuenco. Pelar y cortar el tomate y reducir la pulpa a daditos. Mezclarlos con el pomelo.

- Cortar los aguacates por la mitad en sentido longitudinal y eliminar los huesos. Colocarlos en platitos individuales, llenarlos con los daditos de pomelo y regar con la salsa. Adornar con hojitas de menta o albahaca.

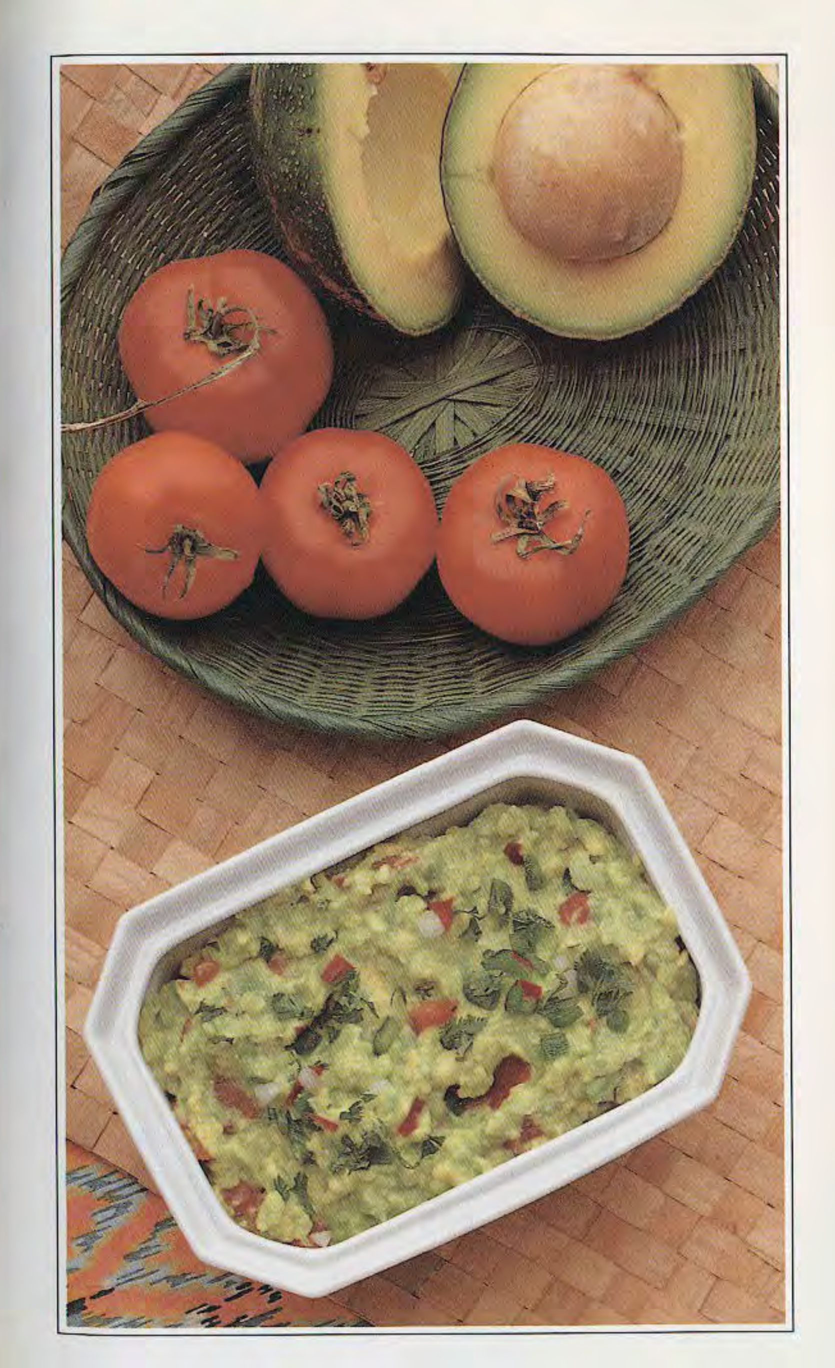
# GUACAMOLE

*Entremés*

**Ingredientes**
*2 aguacates maduros*
*1 tomate grande maduro*
*1 guindilla verde fresca picante*
*2 cucharadas de cilantro picado*
*1 lima*
*guindilla en polvo*
*1 cebolleta picada*
*1 cucharada de aceite de oliva virgen extra*
*sal y pimienta*

**Para acompañar**
*trocitos de tortilla de maíz*

- Pelar los aguacates, eliminar huesos y trocear la pulpa. Recogerla en un cuenco y aplastarla cuidadosamente con un tenedor.
- Pelar el tomate, cortarlo y trocearlo. Picar la guindilla verde y el cilantro.
- Sazonar los aguacates con una cucharada de aceite, el zumo de la lima, sal, pimienta y una pizca de guindilla en polvo. Incorporar la cebolleta picada, el cilantro, la guindilla picada y el tomate.
- Servir como salsa de mojar los trocitos de tortilla de maíz con cócteles tropicales.



# TOMATES EMPANADOS AL GRATÉN

*Entremés*

**Ingredientes**
*8 tomates medianos maduros*

***Para la* panure**
*1 cebolla grande picada*

*4 cucharadas colmadas de pan rallado fresco*

*4 cucharadas colmadas de parmesano rallado*

*1 cucharada de cebollino picado*

*aceite de oliva*

*sal y pimienta*

***Para acompañar***
*pimientos con anchoas, minipizzas de berenjenas, hinojos al curry y otras verduras rellenas*

- Calentar el horno a 200 °C. Preparar ante todo la *panure*: freír la cebolla en 5 cucharadas de aceite durante 10 minutos y, cuando empiece a tomar color, añadir el pan rallado. Amalgamar, mezclando a fuego lento durante unos segundos y retirar del fuego.

- Dejar enfriar e incorporar el parmesano, el perejil, y el cebollino. Salpimentar.

- Lavar los tomates y cortar horizontalmente los extremos hasta unos 3/4. Eliminar con un vaciador las semillas y parte de la pulpa. Salarlos por dentro y rellenarlos abundantemente con la *panure*, de modo que se forme una pequeña cúpula.

- Alinearlos en una bandeja de horno untada de aceite, gratinarlos en el horno durante unos 10 minutos y servirlos ligeramente calientes o templados con pimientos y anchoas, minipizzas de berenjena, hinojos al curry u otras verduras rellenas.





# CALABACINES A LA *SCAPECE*

*Entremés*

**Ingredientes**
*8 calabacines consistentes*

*1 manojito de hojas de menta*

*4 dientes de ajo*

*aceite de oliva ligero*

*vinagre muy fino*

*sal*

- Cortar los extremos de los calabacines, lavarlos y secarlos. Cortarlos diagonalmente en laminillas de 0,5 cm escasos de grosor. Extender las láminas sobre un paño limpio en una sola capa y tamponarlas con papel de cocina para secarlas al máximo.

- Calentar abundante aceite en una freidora grande y freír los calabacines en poca cantidad a la vez a calor moderado (180 °C) hasta que se doren un poco y queden crujientes. Escurrir sobre papel de cocina.

- Lavar y secar las hojas de menta y picar el ajo no muy fino.

- Poner una capa de calabacines en una bandeja grande de horno, salarlos ligeramente y echarles por encima un poco de ajo picado. Rociarlos generosamente con vinagre y espolvorear las hojas de menta. Colocar otra capa de calabacines y repetir la operación hasta que se agoten los ingredientes. Proteger con película transparente adhesiva y guardar unas cuantas horas en el frigorífico, a ser posible durante toda la noche.

# CREMA DE CALABAZA CON GALLETITAS DE ALMENDRAS AMARGAS

*Primer plato*

**Ingredientes**

*500 g de pulpa de calabaza (peso neto)*

*6,5 dl de caldo*

*40 g de mantequilla*

*4 escalonias grandes picadas*

*3 dl de nata*

*10 galletitas de almendras amargas*

*azúcar*

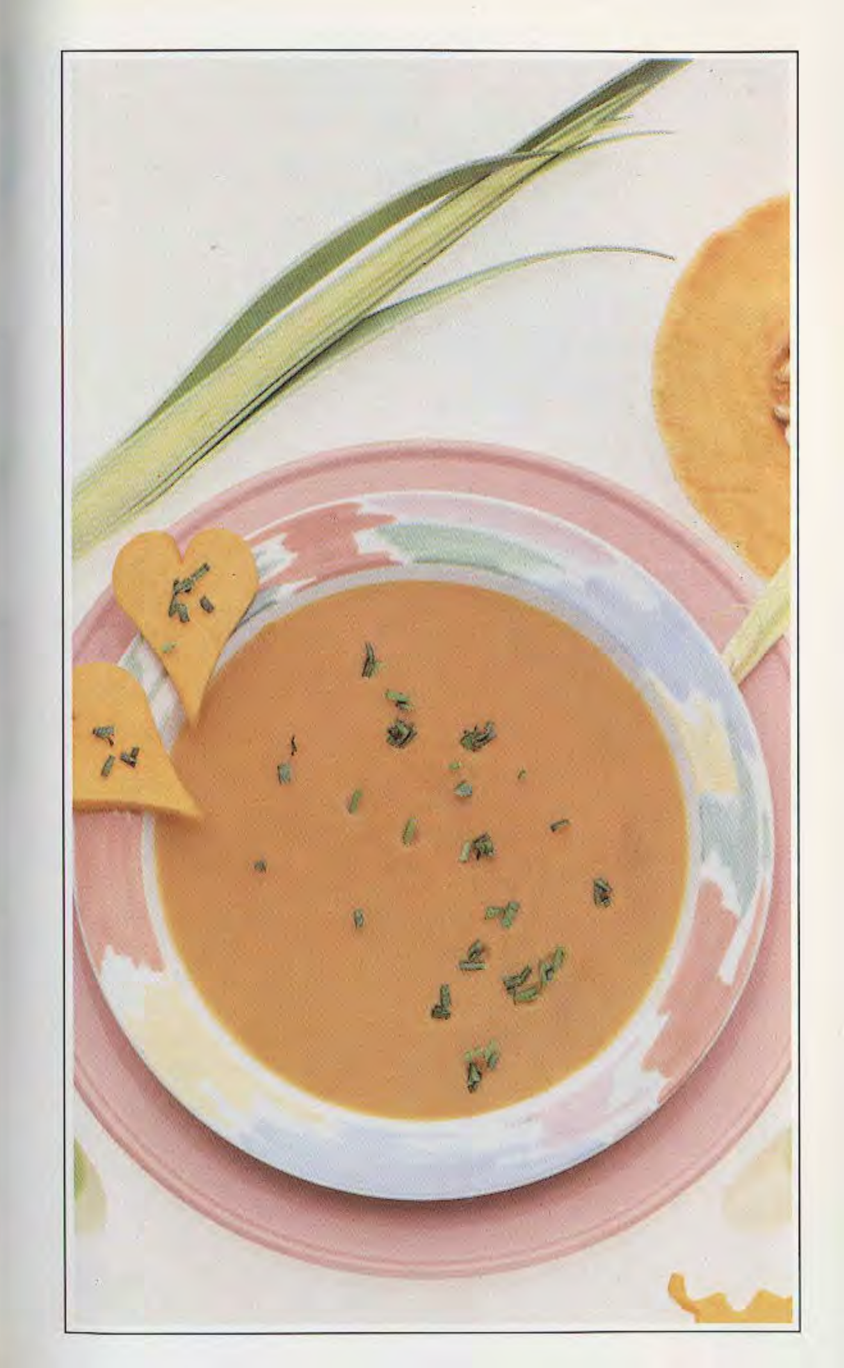
*sal y pimienta blanca*

- Calentar el caldo y pelar la calabaza. Pesar 500 g de calabaza limpia y cortarla en daditos. Derretir 25 g de mantequilla en una cacerola grande y freír las escalonias durante 5 minutos sin dejar de remover; añadir la calabaza y freírla a fuego lento durante 5 minutos más. Incorporar el caldo caliente y llevar a ebullición. Tapar, bajar la llama y hervir durante 20 minutos hasta que la calabaza se ablande.

- Retirar del fuego y batir con la batidora hasta obtener una crema homogénea. Incorporar la nata, una pizca de azúcar, una pizca de sal y un poco de pimienta blanca y colocar de nuevo sobre el fuego. Llevar nuevamente a ebullición y apagar. Rectificar de sal y añadir 15 g de mantequilla.

- Desmenuzar las galletitas de almendras amargas en trocitos no demasiado pequeños. Verter la crema en platos hondos individuales, echarle por encima las galletitas desmenuzadas y servir en seguida.





# CREMA DE ESPÁRRAGOS A LA MILANESA

*Primer plato*

**Ingredientes**

*900 g de espárragos finos*

*1 l de caldo de pollo*

*5 dl de leche*

*35 g de mantequilla*

*40 g de harina*

*2 yemas de huevo*

*1,5 dl de nata*

*5 cucharadas de parmesano rallado*

*sal y pimienta blanca*

***Para acompañar***

*picatostes fritos en mantequilla*

*parmesano rallado*

- Calentar la leche y el caldo por separado. Conservar de los espárragos tan sólo la parte verde y tierna. Lavarlos, escurrirlos y cortarlos en trocitos de aproximadamente un dedo.
- Derretir 35 g de mantequilla a fuego lento en una olla grande, preferiblemente de barro, y tostar la harina durante 1 minuto, removiendo con una cuchara de madera para que no tome color. Retirar la olla del fuego y echarle dentro la leche hirviendo, batiendo con una espátula para que no se formen grumos. Añadir el caldo poco a poco y amalgamarlo.
- Volver a colocar la olla en el fuego y, cuando alcance la ebullición, incorporar las puntas de espárrago. Mezclar, cubrir y cocer a fuego lento durante 40 minutos. Retirar del fuego y batir con una batidora hasta obtener una crema homogénea.
- Colocar las yemas de huevo en un cuenco y amalgamarlas con la nata. Mezclando sin interrupción, verter el contenido del cuenco en la crema y remover. Añadir 5 cucharadas de parmesano rallado, rectificar de sal, pimentar y servir con los picatostes y con más parmesano aparte.





# SOPA DE AGUACATE

*Primer plato*

**Ingredientes**

*3 aguacates maduros*

*2 dl de nata*

*1 l de caldo de pollo*

*2 o 3 cucharadas de jerez seco*

*sal y pimienta blanca*

***Para acompañar***

*tortillas mejicanas*

- Calentar el caldo. Cortar los aguacates por la mitad en sentido longitudinal, eliminar los huesos y pelarlos. Trocear la pulpa de dos aguacates y medio; el restante medio aguacate se cortará en láminas finas longitudinales.
- Batir a alta velocidad los trozos de aguacate con un cucharón de caldo caliente durante unos pocos segundos hasta reducirlos a pasta; incorporar la nata y batir 30 segundos más para amalgamarla.
- Cuando el caldo empiece a hervir, añadir la crema de aguacate poco a poco, batiendo con una espátula hasta que quede perfectamente amalgamada y calentada. No debe hervir. Retirar en seguida del fuego, añadir el jerez, rectificar de sal y pimentar. Servirla caliente con tortillitas calientes y crujientes y adornada con las laminitas de aguacate previamente reservadas.





# MENESTRA PRIMAVERA

*Primer plato*

**Ingredientes**

*3 alcachofas*

*150 g de hierbas variadas*

*150 g de escarola*

*1 cebolla mediana*

*1 loncha de bacon ahumado de 0,5 cm de grosor*

*1 dl de vino tinto*

*600 g de habas desgranadas*

*300 g de guisantes desgranados*

*4 cucharadas de aceite virgen extra*

*sal y pimienta en grano*

***Para acompañar***

*picatostes*

- Receta para 6 personas. Pelar las verduras: de las alcachofas conservar tan sólo el corazón tierno y cortarlas en trozos más bien finos; cortar las hierbas y la escarola en *chiffonnade* (véase p. 12), picar la cebolla muy fina y cortar el bacon en daditos.
- En una cacerola grande, preferiblemente de barro, calentar 2 cucharadas de aceite y sofreír suavemente la cebolla y el bacon durante unos minutos y, cuando empiecen a adquirir color, apagarlos con el vino. Dejar evaporar, incorporar las habas y las alcachofas y añadir 1,5 dl de agua, 2 cucharaditas de sal y 5 granos de pimienta. Llevar a ebullición, bajar la llama, tapar y dejar cocer a fuego lento durante 45 minutos. Añadir los guisantes las hierbas y la escarola y dejar cocer otros 15 o 20 minutos. Rectificar de sal y servir no muy caliente, sazonando en el último momento con un hilillo de aceite y una pizca de pimienta molida; acompañar con picatostes.

# GAZPACHO

*Primer plato*

**Ingredientes**
*1 kg de tomates grandes maduros*

*1 manojo grande de albahaca*

*1 diente de ajo*

*3 o 4 cucharadas de vinagre blanco*

*3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*

*1 guindilla*

*3 cucharadas de miga de pan rallada*

***Para acompañar***
*1 pepino mediano*

*5 rebanadas de pan de molde*

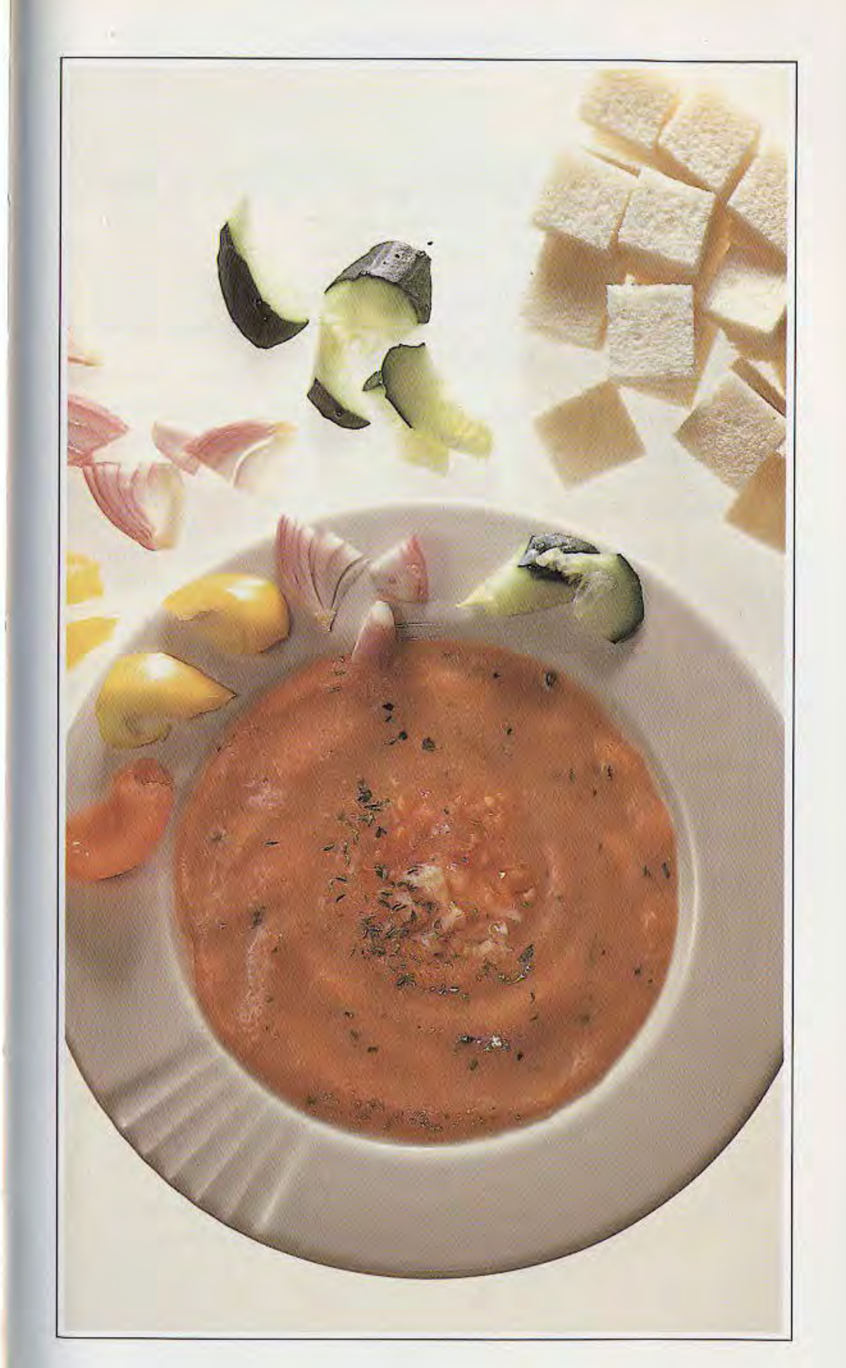
*2 dientes de ajo*

*2 cucharadas de aceite de oliva*

*sal*

- Sumergir los tomates en agua hirviendo durante 10 segundos, escurrirlos, pelarlos y pasarlos por el pasaverduras para eliminar las semillas. Lavar y secar las hojas de albahaca.
- Batir los tomates con la albahaca, un diente pequeño de ajo, la sal, el vinagre, 3 cucharadas de aceite, la guindilla y la miga de pan rallada hasta obtener una crema homogénea. Rectificar de sal, traspasar a la sopera, tapar y dejar en el frigorífico entre 2 y 6 horas.
- Poco antes de servir, pelar y lavar el pepino, secarlo y cortarlo en cuartos en sentido longitudinal. Eliminar las semillas y la pulpa, cortarlo en daditos pequeños y dejarlo en el frigorífico.
- Recortar los bordes de las rebanadas de pan de molde y cortar la miga en daditos.
- Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente con 2 dientes de ajo y saltear los daditos de pan de molde a fuego moderado, usando la correspondiente paleta hasta que se doren y queden crujientes. Salarlos ligeramente y reservarlos. Antes de servir el gazpacho en platos hondos helados, rectificar nuevamente de sal, pues el frío atenúa el sabor.
- Acompañar con el pepino y los picatostes, que deberán añadirse en el último momento.





# *PENNE* A LA «AÚMM AÚMM»

*Primer plato*

**Ingredientes**

*350 g de berenjenas (peso neto)*

*400 g de tomates*

*2 dientes de ajo*

*1 guindilla*

*150 g de mozzarella*

*350 g de* penne

*1 manojo grande de albahaca*

*1 cucharada de aceite de oliva extra virgen*

*aceite de oliva fino*

*sal y pimienta negra*

- Se trata de una especialidad de la isla de Capri. Poner al fuego abundante agua salada para cocer la pasta.

- Majar los dientes de ajo y sofreírlos en una buena cucharada de aceite de oliva extra virgen en una cacerola hasta que tomen ligeramente color. Añadir la guindilla desmenuzada, mezclar e incorporar los tomates troceados y un par de hojas de albahaca. Salpimentar ligeramente.

- Cocer la salsa a fuego moderado con la cacerola destapada durante 15 o 20 minutos, removiendo de vez en cuando. La salsa no deberá quedar acuosa.

- Entre tanto, preparar las berenjenas. Pelarlas y cortarlas en tajadas longitudinales de medio dedo de grosor y cortarlas ulteriormente en pequeños rectángulos de aproximadamente 2 × 3 cm.

- Freírlas en abundante aceite de oliva fino y a calor moderado (180 °C) hasta que tomen color por ambos lados, dejarlas escurrir sobre papel de cocina y salarlas ligeramente.

- Cortar la mozzarella en daditos y desmenuzar la albahaca con los dedos, conservando algunas hojas enteras para adornar.





- Cocer las *penne* muy *al dente*, escurrirlas y saltearlas con la salsa durante unos segundos en una sartén grande o un wok. Incorporar las berenjenas y la mozzarella y saltearlo todo a fuego moderado durante unos cuantos segundos más hasta que la mozzarella se funda y las berenjenas se mezclen bien.

- Retirar del fuego, espolvorear con la albahaca desmenuzada, adornar con algunas hojas de albahaca enteras, molerle encima un poco de pimienta y servir en seguida.

# PIMIENTOS RELLENOS A LA TURCA

Zeytinyagli Biber Dolmasi
*Primer plato*

**Ingredientes**
*5 pimientos medianos (1 k)*
*500 g de cebollas*
*1 cucharada y media de perejil picado*
*1 cucharada y media de eneldo picado*
*200 g de arroz*
*2 cucharadas de piñones*
*1 cucharada rasa de canela en polvo*
*3 cucharaditas de menta seca*
*1 limón*
*5 cucharadas de aceite de oliva*
*sal y pimienta*

- Calentar el horno a 180 °C. Lavar los pimientos, cortar el extremo inferior a unos dos dedos del pedúnculo y reservarlo. Vaciarlos cuidadosamente por la parte inferior, lavarlos y eliminar todas las semillas y filamentos fibrosos. Dejarlos invertidos sobre una tabla de madera para que se escurran.
- Picar las cebollas muy finamente y, aparte, picar el perejil con el eneldo.
- Lavar el arroz bajo el grifo de agua fría hasta que ésta salga limpia y escurrirlo.
- Calentar una cucharada de aceite en una cacerola grande y de bordes bajos y tostar brevemente los piñones a fuego moderado hasta que queden crujientes. Sacarlos con una espumadera y reservarlos
- Añadir otras 4 cucharadas de aceite a la cacerola, calentarlo y sofreír la cebolla a fuego muy lento, removiendo a menudo durante unos diez minutos hasta que se ablande y empiece a tomar un poco de color.
- Incorporar el arroz y los piñones, amalgamar y tostar durante 1 minuto sin dejar de remover. Añadir 2 dl de agua hirviendo y 1 cucharadita y media de sal y amalgamar.
- Seguir removiendo unos minutos hasta que el agua se evapore casi por





completo; la mezcla deberá quedar blanda.

- Retirar del fuego y enfriar; añadir a continuación la canela, la menta, el perejil, el eneldo, 2 cucharadas de zumo de limón y una generosa pizca de pimienta molida. Rectificar de sal y rellenar los pimientos con la mezcla; tapar con el extremo inferior.
- Untar de aceite una cacerola de bordes bajos resistentes al calor y lo bastante pequeña como para contener los pimientos verticales el uno al lado del otro, y verter lateralmente 2,5 dl de agua hirviendo.
- Cocer en el horno sin tapadera durante 30 minutos, sacar los pimientos, regarlos con el líquido de cocción, tapar y cocer en el horno 15 minutos más. Servir templados o fríos.

# ESPAGUETIS «SCIUÈ SCIUÈ»

*Primer plato*

**Ingredientes**

*320 g de espaguetis*

*4 tomates grandes maduros*

*4 dientes de ajo majados*

*1 guindilla*

*1 manojo grande de albahaca perfumada*

*3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*

*parmesano rallado*

*sal y pimienta negra*

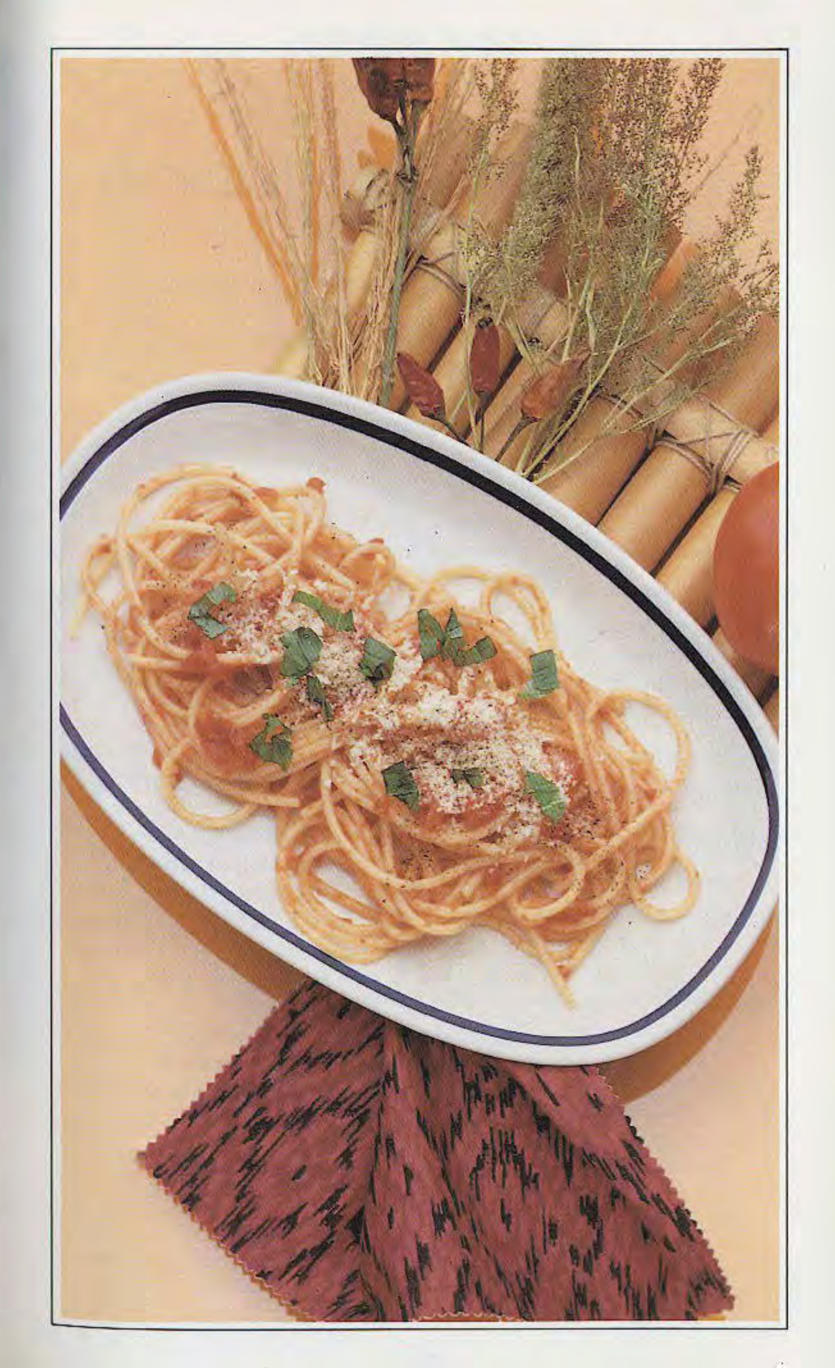
- Se trata de una especialidad de la isla de Capri. Calentar abundante agua salada para cocer los espaguetis.

- Sumergir en agua hirviendo y pelar los tomates. Cortarlos en 4, eliminar las semillas y trocearlos no demasiado finos.

- Calentar 3 cucharadas escasas de aceite de oliva extra virgen en una sartén grande y saltear el ajo hasta que se dore. Picar la guindilla, incorporarla y añadir el tomate con un poco de sal y un par de hojas de albahaca. Cocer a fuego vivo durante minutos sin tapar, removiendo de vez en cuando, y retirar del fuego.

- Cocer los espaguetis muy *al dente*, escurrirlos y saltearlos 1 minuto junto con el tomate. Apagar el fuego, añadir el parmesano, una pizca de pimienta negra molida en el último momento y un buen puñado de albahaca troceada con los dedos. Amalgamar y servir en seguida.





# ARROZ CON ALCACHOFAS

*Primer plato*

**Ingredientes**
*4 alcachofas*
*1,2 l de buen caldo desgrasado*
*1 cebolla pequeña*
*350 g de arroz*
*0,7 dl de vermut seco*
*60 g de mantequilla*
*1 cucharada de aceite de oliva*
*un buen puñado de parmesano rallado*
*ajo picado (opcional)*
*sal y pimienta*

- Calentar el caldo y pelar las alcachofas, conservando tan sólo el corazón tierno. Cortarlas en 4 en sentido longitudinal, eliminar la parte lanosa y espinosa del centro y cortarlas en rajas finas.
- Picar la cebolla muy fina y sofreírla en 30 g de mantequilla y 1 cucharada de aceite de oliva en una cacerola grande y de bordes bajos. Añadir las alcachofas y sofreírlas a fuego lento durante 5 minutos sin dejar de remover; incorporar el arroz, subir la llama y tostarlo a fuego moderado durante uno o dos minutos y apagarlo con el vermut; mezclar hasta que se evapore por completo.
- Alargar con un par de cucharones de caldo hirviendo, amalgamar y cocer durante 14 minutos a fuego moderado añadiendo más caldo a medida que se evapore y removiendo de vez en cuando. El arroz deberá quedar un poco caldoso y *al dente*.
- Retirar del fuego y mezclar con 30 g de mantequilla y un buen puñado de parmesano. Rectificar de sal, pimentar y servir en seguida.
- Opcional: añadir una pizca de ajo picado en el último momento.





# ENSALADA DE PALMITOS Y GAMBAS

*Plato único*

**Ingredientes**
*400 g de palmitos en conserva*
*2 aguacates*
*12 tomates pequeños*
*300 g de gambas congeladas peladas*

***Para la salsa al curry***
*2 cucharaditas de curry en polvo*
*media cucharadita de guindilla en polvo*
*3 cucharadas de zumo de lima*
*5 cucharadas de aceite de semillas*
*1 dl de nata*
*2 cucharadas de cilantro picado*
*sal y pimienta*

***Para adornar***
*hojas de cilantro*

- Cocer las gambas al vapor durante 2 minutos y dejarlas enfriar. Escurrir los palmitos y cortarlos en rodajas.
- Cortar los aguacates en sentido longitudinal, eliminar el hueso y pelarlos. Subdividirlos en laminitas longitudinales y cortar estas últimas por la mitad.
- Lavar y secar los tomates.
- Poner las verduras en los platos individuales por sectores separados y en abanico: los tomates y el palmito en el centro y el aguacate al lado. Agrupar en el fondo las gambas.
- Preparar la salsa: disolver dos cucharaditas de curry en polvo y media cucharadita de guindilla también en polvo en tres cucharadas de zumo de lima, media cucharada de sal y un poco de pimienta; añadir poco a poco 5 cucharadas de aceite de semillas, batiendo con una espátula, e incorporar la nata.
- Agregar 2 cucharadas de cilantro picado y rectificar de sal. Regar las gambitas con la salsa; adornar con un manojito de cilantro y servir con el resto de sala aparte para añadirla al gusto.

# BROTES DE SOJA CON CARNE DE CERDO Y ARROZ AL VAPOR

MOMYASHI TO GYUNIKU
*Segundo plato*

**Ingredientes**
*140 de arroz*
*400 g de brotes de soja*
*4 cebolletas verdes*
*1 laminita de jengibre de un dedo de altura*
*150 g de carne de cerdo en lonchitas*
*4 cucharadas de aceite de semillas*
*1 diente de ajo*
*1 guindilla roja*
*sal*

***Para la salsa***
*3 cucharadas de vermut blanco dulce*
*2 cucharadas de salsa de soja*
*4 cucharadas de caldo de carne*

- Receta para cuatro personas, o para dos personas como plato único.
- Preparar ante todo el arroz al vapor. Medirlo por volumen (2,5 dl) en lugar que por el peso. Lavarlo con agua fría hasta que ésta salga limpia. Dejarlo en remojo 20 minutos y escurrirlo. Ponerlo en una olla pequeña de triple fondo con igual cantidad de agua, tapar herméticamente y cocer a fuego muy lento durante 18 a 20 minutos hasta que el líquido se absorba por completo.
- Dejar en reposo tapado 10 minutos antes de servir. Se conserva caliente unos 30 minutos. No hay que salarlo ni sazonarlo.
- Pelar las cebolletas conservando el corazón y toda la parte verde. Cortarlas en 4 en sentido longitudinal y después en segmentos de 4 cm. Pelar la laminita de jenjibre y picarla muy fina. Cortar la carne muy fina.
- Preparar la salsa, amalgamando todos los ingredientes en un cuenco; desleír el almidón en una cucharada de agua fría.
- Preparar la tortilla batiendo brevemente los huevos con una pizca de sal y azúcar y cociéndola a fuego lento en una sartén grande de teflón untada en aceite: deberá





*1 cucharada de concentrado de tomate*
*media cucharadita de azúcar*
*un cuarto de cubito desleído*
*una pizca de pimienta molida*
*media cucharadita de almidón*

***Para la tortilla de guarnición***
*2 huevos*
*1 cucharada de aceite de semillas*
*azúcar*
*sal*

quedar delgada y no tomar color por ningún lado. Extenderla sobre una tabla de madera, dejarla enfriar y cortarla después en juliana (véase p. 12).

- Calentar 2 cucharadas de aceite en la sartén de teflón y saltear rápidamente la carne durante minuto y medio, removiéndola con la correspondiente paleta para que no se pegue. Añadir la salsa, bajar la llama y cocer medio minuto, removiendo para que se mezcle y espese. Retirar del fuego y reservar.
- Calentar 2 cucharadas de aceite en un wok grande, echar el diente de ajo majado, las cebolletas, el jenjibre y la guindilla. Saltearlos a fuego vivo durante medio minuto, removiendo con la paleta. Incorporar los brotes de soja con 1 cucharadita de sal y saltear durante dos minutos sin dejar de remover con la paleta. Añadir la carne a la salsa, bajar ligeramente la llama y amalgamarlo todo durante medio minuto más.
- Probar los brotes de soja; deberán quedar *al dente*. Rectificar de sal, repartir por encima la tortilla cortada en tiritas y servir con el arroz al vapor.

# ESPÁRRAGOS BLANCOS CON SALSA DE HUEVO

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*1,2 kg de espárragos blancos*

***Para la salsa de huevo***
*4 huevos*

*1 cucharada de vinagre*

*6 cucharadas de aceite de oliva fino*

*pili-pili (véase p. 26) opcional*

*sal y pimienta*

- Poner los huevos en una olla pequeña y cubrirlos con tres dedos de agua fría; mantenerlos sobre la llama baja y, cuando el agua alcance la ebullición, tapar, apagar el fuego y dejar en reposo 30 minutos. Pasarlos después bajo el grifo de agua fría y dejarlos enfriar por completo antes de quitarles la cáscara.
- Entre tanto, pelar los espárragos, lavarlos y recogerlos en 4 manojos. Atarlos con un hilo para cocerlos durante 12 o 14 minutos en la olla correspondiente o bien al vapor.
- Mientras se cuecen los espárragos, quitar la cáscara de los huevos y picarlos muy finos. Colocarlos en un cuenco e incorporar 1 cucharada de vinagre y 6 de aceite, sal y pimienta. Acidular ulteriormente si se desea; quien guste del sabor picante podrá amalgamar una cucharadita de pili-pili previamente disuelto en un poco de aceite.
- Servir los espárragos calientes en platos individuales, regando las puntas con un poco de salsa; servir la salsa restante aparte.





# FLAN DE ESPÁRRAGOS EN SALSA MUSELINA

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*120 g de puntas de espárragos*

*1 escalonia picada*

*1 cucharada de caldo*

*4 huevos*

*1,5 dl de leche*

*40 g de parmesano rallado*

*15 g de mantequilla*

*nuez moscada*

*sal y pimienta*

***Para adornar***
*1 manojito de albahaca*
*Para acompañar*

*salsa muselina (véase p. 91)*

***Para adornar***
*1 manojito de albahaca*

- Calentar el horno a 180 °C. Picar en trozos más bien grandes las puntas de espárragos. Freír la escalonia en la mantequilla durante 10 minutos, incorporar las puntas de espárragos, sofreírlas a fuego lento durante 5 minutos, regarlas con el caldo, tapar y estofar otros cinco minutos: reservar dos cucharadas y reducir el resto a puré en la batidora.
- Untar con mantequilla 4 moldes de 2 dl de capacidad y calentar un poco de agua para la cocción al baño maría en el horno. Batir en un cuenco 2 yemas con 2 huevos enteros, una pizca de sal de pimienta y de nuez moscada. Incorporar la nata, la leche, el puré, los trocitos de espárragos reservados y el parmesano. Rectificar de sal y pimienta y verter en los moldes. Colocar estos últimos en una bandeja de horno sumergida hasta la mitad en agua hirviendo.
- Cocer al horno durante 30 minutos y dejar en reposo unos minutos más. Para la hoja de un cuchillo alrededor de los flanes y vaciar los moldes en platos individuales.
- Servir con salsa muselina a un lado, y adornar con un manojito de albahaca.

# GUISADO DE ALCACHOFAS

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*12 alcachofas tiernas*
*5 huevos*
*1,5 dl de nata*
*limón y medio*
*1 cucharada de perejil picado*
*2 cucharadas de albahaca picada*
*1 cucharada de aceite*
*40 g de mantequilla*
*nuez moscada*
*sal y pimienta*

***Para acompañar***
*picatostes*

- Pelar las alcachofas conservando tan sólo la parte tierna y, a medida que estén listas, sumergirlas en un cuenco de agua fría acidulada con el zumo de un limón. Una vez finalizada la operación, cortarlas en láminas y cocerlas *al dente* durante 10 minutos en agua con sal. Escurrirlas y pasarlas bajo el grifo de agua fría. Escurrirlas de nuevo con cuidado.
- Batir los huevos en un cuenco con la nata y un poco de zumo de limón, sal, pimienta y nuez moscada.
- En una sartén grande antiadherente calentar 40 g de mantequilla y una cucharada de aceite, y sofreír las alcachofas a fuego moderado durante 2 o 3 minutos, removiendo hasta que tomen color; añadir los huevos batidos, amalgamar unos segundos y retirar en seguida del fuego: los huevos deberán formar una crema, no una tortilla. Espolvorear con la albahaca y el perejil.
- Servir inmediatamente en platos calientes, acompañando con picatostes.





# TORTILLA DE VERDURAS AL HORNO

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*2 alcachofas*
*2 calabacines*
*60 g de setas (boletos)*
*1 manojo de remolachas*
*1 lechuga*
*1 pimiento*
*1 diente de ajo majado*
*6 huevos*
*100 g de requesón*
*4 cucharadas de parmesano rallado*
*3/4 de cucharada de mejorana picada*
*2 cucharadas de aceite de oliva fino*
*30 g de mantequilla*
*pan rallado*
*sal y pimenta*

- Calentar el horno a 100°C. Pelar las verduras. Cortar las alcachofas en cuartos y subdividirlas en laminillas. Cortar los calabacines muy finos y las setas en trozos de 0,5 cm de grosor.
- Cortar las remolachas y la lechuga en *chiffonade* (véase p. 12) y el pimiento en tiras finas.
- En una cacerola grande antiadherente derretir 30 g de mantequilla y dos cucharadas de aceite y sofreír las alcachofas, los calabacines, las remolachas, la lechuga y el ajo durante unos diez minutos, removiendo de vez en cuando. Añadir el pimiento y las setas y sofreírlos unos minutos. Salpimentar ligeramente.
- En un cuenco grande batir brevemente los huevos con un poco de sal y pimienta y añadir el requesón, el parmesano y la mejorana. Rectificar de sal.
- Untar de mantequilla una bandeja grande de horno de forma redonda y bordes bajos y espolvorear con pan rallado.
- Mezclar las verduras sofritas con los huevos y verter la mezcla en la bandeja. Espolvorear la superficie con pan rallado y cocer al horno durante 20 minutos aproximadamente hasta que la tortilla espese. Servirla templada o fría.

# PARMESANA DE BERENJENAS

*Segundo plato*

**Ingredientes**

*1 kg de berenjenas*

*2 mozzarellas*

*150 g de parmesano rallado*

*1 manojo grande de albahaca*

*aceite de oliva fino*

*sal y pimienta*

**Para la salsa de tomate**

*4 dientes de ajo*

*2 cucharadas de aceite de oliva*

*1 guindilla*

*800 g de tomates pelados*

*orégano*

*sal*

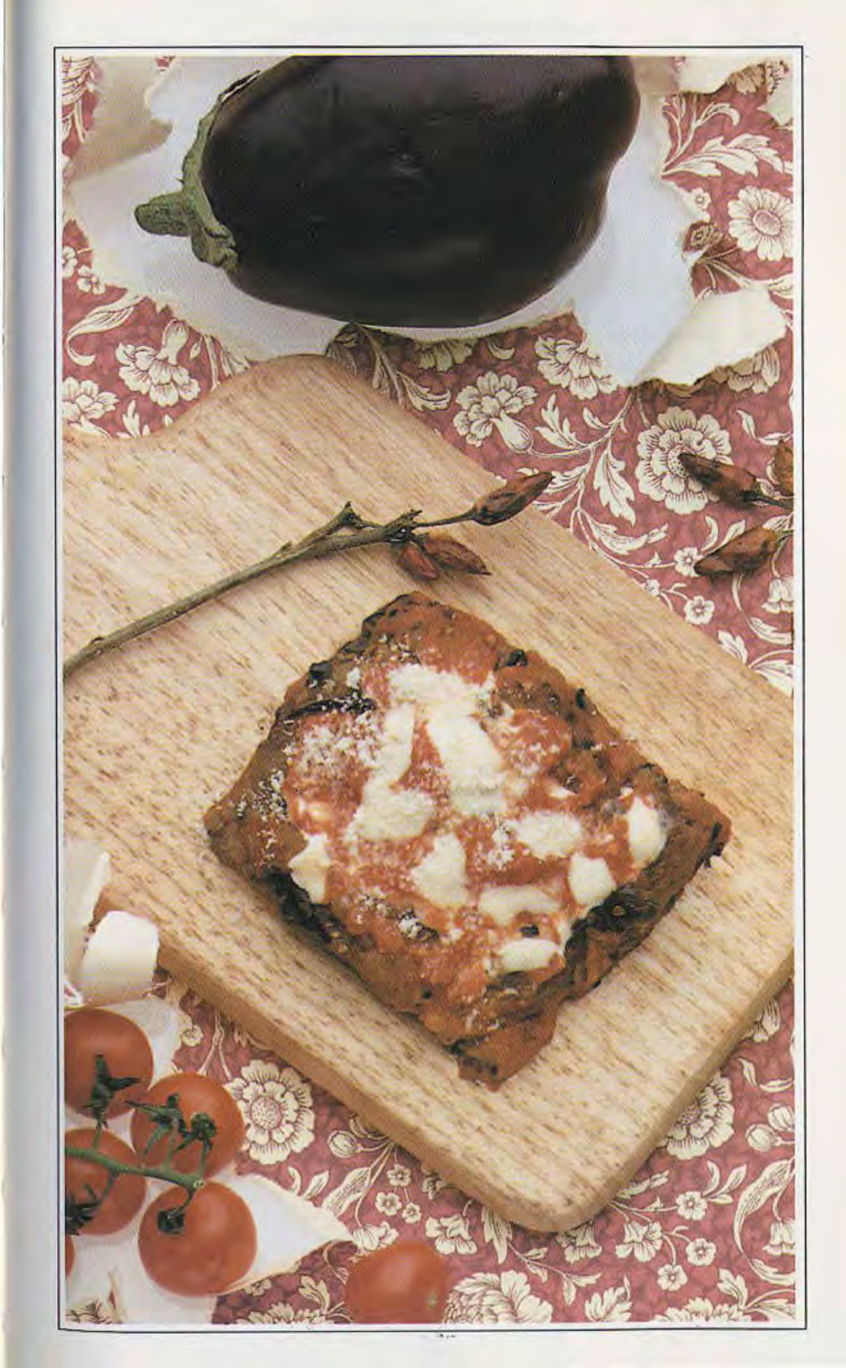
- Receta para 6 personas. Preparar ante todo la salsa de tomate: dorar el ajo en dos cucharadas de aceite, picar la guindilla, amalgamar y añadir los tomates pelados sin semillas y picados en trozos más bien grandes. Salar, mezclar, tapar y cocer a fuego lento durante unos 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Hacia el término de la cocción, añadir una buena pizca de orégano.

- Entre tanto, freír las berenjenas, pelarlas y cortarlas en sentido longitudinal con un grosor de 0,5 cm. Freírlas en poca cantidad a la vez en abundante aceite a calor moderado (180°C) hasta que se doren por ambos lados sin que lleguen a quedar crujientes. Sacarlas en seguida y ponerlas a escurrir sobre papel de cocina en una sola capa. Salarlas ligeramente. Cortar la mozzarella en lonchitas finas.

- Calentar el horno a 200°C. Untar con aceite una bandeja de horno, colocar en ella una capa de berenjenas, regar con un poco de salsa, espolvorear generosamente con queso parmesano, repartir por encima las hojas de albahaca desmenuzadas y las lonchitas de mozzarella. Salar ligeramente y pimentar. Repetir la operación hasta que se agoten los ingredientes.

- Cocer en el horno durante 15-20 minutos, encendiendo el grill hacia el término de la cocción. Servir caliente.





# CHULETITAS DE BERENJENA CON BATIDO DE TOMATE

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*1 berenjena grande*
*2 huevos*
*pan rallado*
*aceite de oliva fino*
*sal y pimienta*

**Para el batido**
*2 tomates maduros*
*1 pizca de orégano*
*4 hojas de albahaca*
*1 diente de ajo*
*aceite de oliva extra virgen*
*sal y pimienta*

**Para adornar**
*hojas de albahaca*

- Preparar ante todo el batido de tomate. Sumergir los tomates durante 10 segundos en agua hirviente, cortarlos en láminas y trocearlos no muy finos. Recogerlos en un cuenco y sazonarlos con sal, pimienta, orégano, albahaca troceada con los dedos, un diente de ajo majado y un hilillo de aceite. Mezclar y reservar.
- Pelar la berenjena y cortarla longitudinalmente en tajadas gruesas. Batir ligeramente los huevos con un poco de sal y pimienta, pasar las tajadas de berenjena por los huevos batidos y rebozarlas.
- Calentar abundante aceite en una sartén y, cuando esté caliente, freír las berenjenas rebozadas, aproximadamente durante 1 minuto por cada lado, dándoles la vuelta con la paleta.
- Colocarlas en una bandeja de servir cubierta con papel de cocina una al lado de otra sin superponerlas. Servirlas templadas y adornadas con hojitas de albahaca. El batido de tomate se servirá aparte para añadirlo en el último momento.





# PASTEL DE BERENJENAS

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*1 kg de berenjenas*
*150 g de requesón*
*150 g de queso provola ahumado*
*5 cucharadas de parmesano rallado*
*3 cucharadas de pan rallado*
*1 diente pequeño de ajo rallado*
*orégano*
*albahaca*
*4 huevos*
*nuez moscada*
*aceite de oliva*
*sal y pimienta*

- Calentar el horno a 200°C. Lavar las berenjenas y colocarlas en la parrilla central del horno. Cocerlas durante 30 minutos, dándoles la vuelta a media cocción. Bajar la temperatura a 180°C, sacarlas del horno y dejarlas enfriar un poco. Eliminar el pedúnculo y pelarlas. Cortarlas longitudinalmente por la mitad y después en cuartos, y eliminar las semillas. Reducir la pulpa a trocitos y recogerla en un cuenco grande. Aplastarla con un tenedor hasta obtener una pasta y amalgamar con el requesón, el queso provola desmenuzado en trozos más bien grandes, el parmesano, el pan rallado, el ajo, el orégano y algunas hojas de albahaca troceadas.
- Batir los huevos unos segundos con una cucharadita de sal, pimienta recién molida y un poco de nuez moscada. Incorporarlo cuidadosamente a la mezcla.
- Untar de aceite una bandeja de horno de 24 cm de diámetro y 4 cm de altura. Verter la pasta, nivelar la superficie con la hoja de un cuchillo y espolvorearla con un poco de pan rallado. Cocer en el horno durante 35 o 40 minutos.

# *CAPONATA*

*Segundo plato*

**Ingredientes**

*2 berenjenas medianas (700 g aproximadamente)*

*1 penca grande de apio verde*

*1 cebolla grande picada*

*6 aceitunas negras deshuesadas*

*6 aceitunas verdes deshuesadas*

*2 cucharadas colmadas de alcaparras*

*2 tomates grandes maduros*

*1 dl de aceite de oliva*

*orégano*

*2 cucharadas de vinagre*

*1 cucharadita de azúcar*

*2 dientes de ajo*

*1 manojo de albahaca*

*sal y pimienta*

**Para acompañar**

*mozzarella*

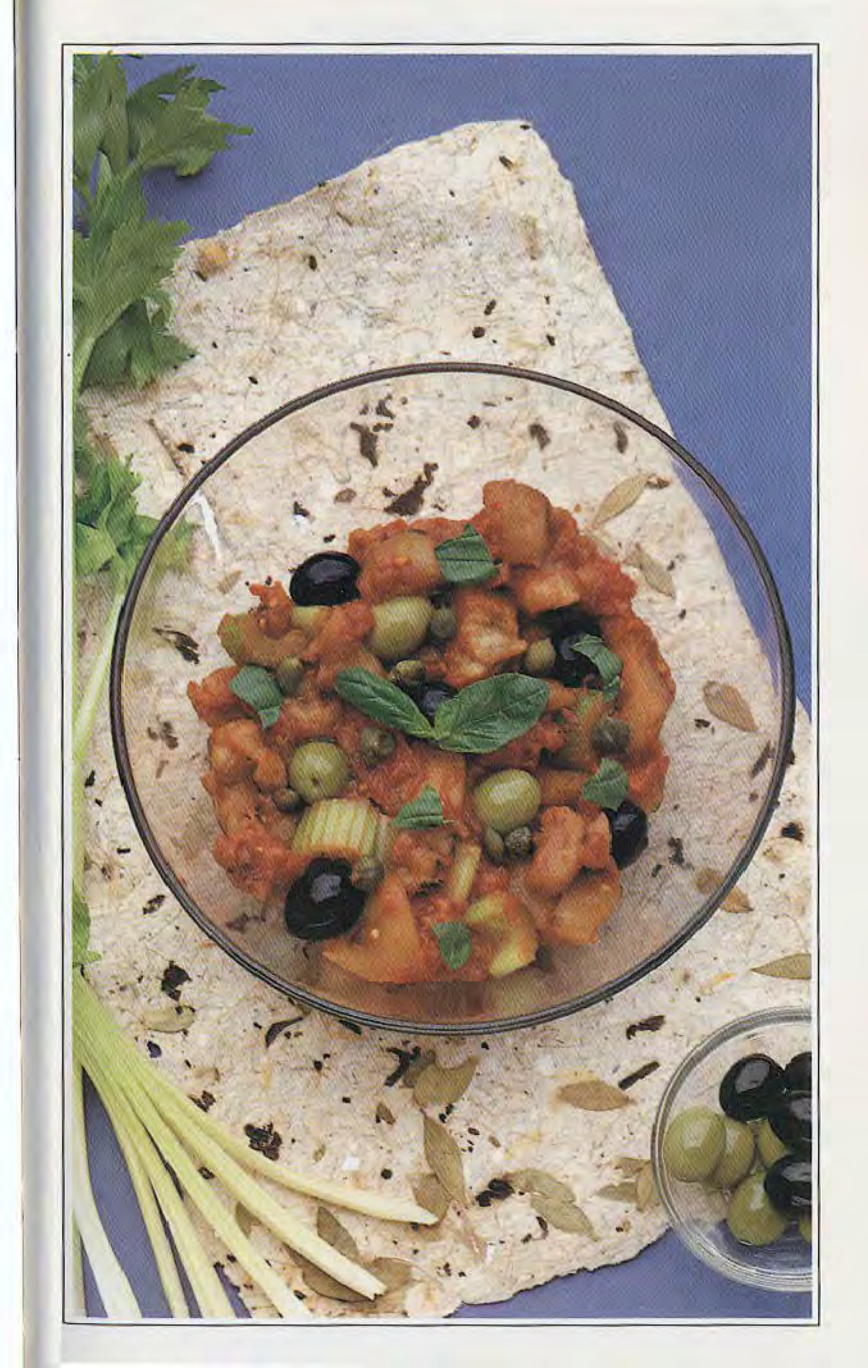
*pan de pueblo*

- Pelar las berenjenas, cortarlas en trozos rectangulares, colocarlas en un cuenco, espolvorearlas con sal, mezclar cuidadosamente y dejarlas escurrir durante aproximadamente 1 hora. Pelar el apio y trocearlo. Sofreír la cebolla en 2 cucharadas de aceite durante unos diez minutos, incorporar el apio, las aceitunas y las alcaparras y freír a fuego lento un par de minutos. Añadir los tomates troceados no muy finos, un poco de sal, una pizca de pimienta molida, otra pizca de orégano, dos cucharadas de vinagre y una cucharadita de azúcar. Tapar y estofar durante 15 minutos.

- Escurrir las berenjenas y apretarlas con un paño para eliminar el líquido. Calentar una sartén grande antiadherente y, cuando esté muy caliente, saltear en ella las berenjenas en seco para que se forme una fina costra que impida la absorción de una cantidad excesiva de aceite. Trasladar las berenjenas a un cuenco, calentar en la sartén tres cucharadas de aceite y saltear las berenjenas con dos dientes de ajo majados durante unos 3 minutos. Salpimentar, añadir 1 dl de agua, tapar y estofar durante unos 8 minutos.

- Mezclar con la salsa de tomate, cocer a fuego lento con la cacerola destapada durante 1 minuto más y retirar del fuego. Espolvorear con hojas de albahaca troceadas con los dedos y servir con mozzarella y pan de pueblo caliente.





# BUÑUELOS DE CALABACINES

MÜCVER
*Segundo plato*

**Ingredientes**
*1 kg de calabacines*
*1 cebolla mediana*
*4 yemas de huevo*
*200 g de harina tamizada*
*200 g de queso fresco desmenuzado*
*2 cucharadas de eneldo picado*
*2 cucharadas de perejil picado*
*aceite de oliva*
*nuez moscada*
*sal y pimienta*

**Para adornar**
*manojitos de perejil o de eneldo*

**Para el *cacik***
*2 pepinos tiernos medianos*
*1 diente grande de ajo picado*
*5 dl de yogur natural*
*2 cucharadas de eneldo picado*
*unas aceitunas negras*
*aceite de oliva extra virgen*
*sal*

- Preparar el *cacik*. Lavar los pepinos, eliminar los extremos y pelarlos. Rallarlos en un cuenco grande y añadir el ajo, media cucharadita de sal, el eneldo y el yogur. Regar con un poco de aceite, adornar con unas cuantas aceitunas negras.
- Eliminar los extremos de los calabacines, pelarlos con el pelapatatas y rallarlos junto con la cebolla en un cuenco grande. Incorporar la harina, el queso fresco y las yemas ligeramente batidos con un poco de sal, pimienta y nuez moscada. Añadir el eneldo y el perejil, rectificar de sal y pimienta y remover cuidadosamente la pasta.
- Calentar abundante aceite en un wok o una freidora y, cuando esté caliente, verter la pasta a cucharadas en una cierta distancia una de otra. Dorar los buñuelos a fuego moderado durante unos minutos, dándoles la vuelta; sacarlos con una espumadera y ponerlos a escurrir sobre papel de cocina.
- Servirlos muy calientes, adornados con manojitos de perejil de eneldo y acompañados de *cacik*.





# PURÉ DE CALABACINES

*Guarnición*

**Ingredientes**
*1 kg de calabacines tiernos*
*4 dl de caldo*
*1 diente de ajo*
*4 yemas de huevo*
*4 cucharadas de parmesano rallado*
*varias hojas de albahaca*
*nuez moscada*
*40 g de mantequilla*
*sal y pimienta blanca*

***Para adornar***
*manojitos de albahaca*

***Para acompañar***
*pasteles de verduras*

- Pelar los calabacines, lavarlos y cortarlos en rodajas gruesas. Ponerlos en una cacerola con el caldo y 1 diente de ajo. Tapar y estofar a fuego lento durante unos 20 minutos hasta que los calabacines estén cocidos *al dente*. Escurrir el exceso de líquido (reservar para otras preparaciones), eliminar el ajo, añadir algunas hojas de albahaca troceadas con los dedos y reducir los calabacines a puré, utilizando una batidora.
- Batir en un cuenco las yemas de huevo con el parmesano, un poco de sal, pimienta blanca y nuez moscada. Calentar el puré de calabacines, derretir en él 40 g de mantequilla y, batiendo con la espátula, incorporar poco a poco las yemas de huevo con el queso. Remover a fuego lento unos segundos.
- Servir el puré caliente, adornado con manojitos de albahaca, como acompañamiento de pasteles de verduras cocidos en molde.

# ALCACHOFAS AL ESTILO JUDÍO

*Guarnición*

**Ingredientes**
*4 alcachofas grandes*
*1 limón*
*aceite de oliva fino*
*sal*

- Poner a calentar abundante agua salada acidulada con el zumo de limón.
- Cortar el tallo de las alcachofas a tres dedos de la base y pelarlo con un cuchillo; eliminar sólo las hojas coriáceas externas, de manera que queden las alcachofas enteras. Quitar la parte lanosa interior y enjuagarlas bien bajo el grifo de agua fría. Colocarlas boca abajo sobre una tabla de madera y, ejerciendo presión mediante movimientos rotatorios, aplastarlas para que se abran las hojas.
- Sumergirlas durante unos 5 minutos en agua hirviendo salada, escurrirlas y volver a colocarlas sobre la tabla de madera con el fondo hacia arriba para que se enfríen y se sequen por completo.
- Calentar en una sartén aproximadamente tres dedos de aceite a calor moderado (180°C), colocar las alcachofas boca abajo y freírlas durante unos minutos hasta que las hojas externas adquieran color y resulten agradablemente crujientes. Sacar las alcachofas y ponerlas a escurrir boca abajo sobre papel de cocina. Servirlas calientes.





# FONDOS DE ALCACHOFA AL ESTILO VÉNETO

*Guarnición*

**Ingredientes**
*12 alcachofas grandes*
*1 limón*
*2 dl de caldo*
*4 cucharadas de aceite*
*2 dientes de ajo*
*2 cucharadas de perejil picado*
*sal y pimienta*

- Tener a punto un bol grande lleno de agua fría acidulada con el zumo de limón para sumergir en ella las alcachofas a medida que estén listas, para evitar que se ennegrezcan en contacto con el aire.
- Pelar las alcachofas, cortando los tallos (que podrán usarse en otra preparación) y las hojas hasta casi el extremo de la base. Eliminar la parte fibrosa interna, todas las partes coriáceas y los filamentos de la base.

  En una sartén grande que pueda contenerlas en una sola capa (en caso contrario, utilizar dos sartenes) disponer los corazones de alcachofas escurridos el uno al lado del otro. Regar con el caldo y 4 cucharadas de aceite. Añadir el ajo majado y espolvorear con el perejil. Salar ligeramente y pimentar.
- Tapar y cocer a fuego muy lento durante unos veinte minutos hasta que los fondos estén tiernos; añadir un par de cucharadas de caldo hacia el final en caso necesario. Servirlos calientes, regados con su propio jugo.

# TOMATES A LA ROMANA

*Guarnición*

**Ingredientes**

*2 kg de tomates grandes muy maduros*

*2 manojos de menta fresca*

*aceite de oliva virgen extra*

*sal y pimienta*

- Calentar el horno a 180°C. Lavar los tomates y cortarlos horizontalmente por la mitad.
- Untar de aceite dos bandejas grandes de horno y alinear en ellas los medios tomates unos al lado de otros. Salpimentarlos y aliñarlos con un hilillo de aceite.
- Trocear las hojas de menta con los dedos y espolvorearlas sobre los tomates. Verter 1 o 2 vasos de agua caliente sobre el fondo de cada bandeja, cubriendo los tomates hasta 1/4 de su altura, y cocer en el horno durante unos 50 minutos. Servirlos templados.





# PIMIENTOS AGRIOS

*Guarnición*

**Ingredientes**

*1 kg de pimientos*

*4 dientes de ajo*

*1 guindilla*

*1 dl de vinagre*

*3 cucharadas colmadas de pan rallado*

*2 cucharadas rasas de alcaparras encurtidas*

*orégano*

*4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen*

*sal*

- Limpiar los pimientos y cortarlos en tiritas más bien finas.
- En un wok o una sartén muy grande calentar 4 cucharadas de aceite de oliva y saltear unos minutos el ajo, la guindilla y los pimientos, removiendo con la paleta. Bajar la llama, regar con un poco de vinagre y espolvorear con una parte del pan rallado. Salar y, sin dejar de remover, incorporar poco a poco el resto del vinagre y del pan rallado. Añadir las alcaparras.
- Tapar y estofar a fuego lento durante unos 15 minutos, añadiendo agua en caso necesario. Rectificar de sal, añadir una pizca de orégano, amalgamar y retirar del fuego.
- Servirlos templados. Son también excelentes para rellenar emparedados.

# PISTO MANCHEGO

*Segundo plato*

**Ingredientes**

*3 pimientos verdes grandes*

*3 calabacines medianos*

*3 cebollas medianas*

*10 tomates maduros*

*orégano*

*2 hojas de albahaca*

*6 huevos*

*aceite de oliva*

*sal y pimienta*

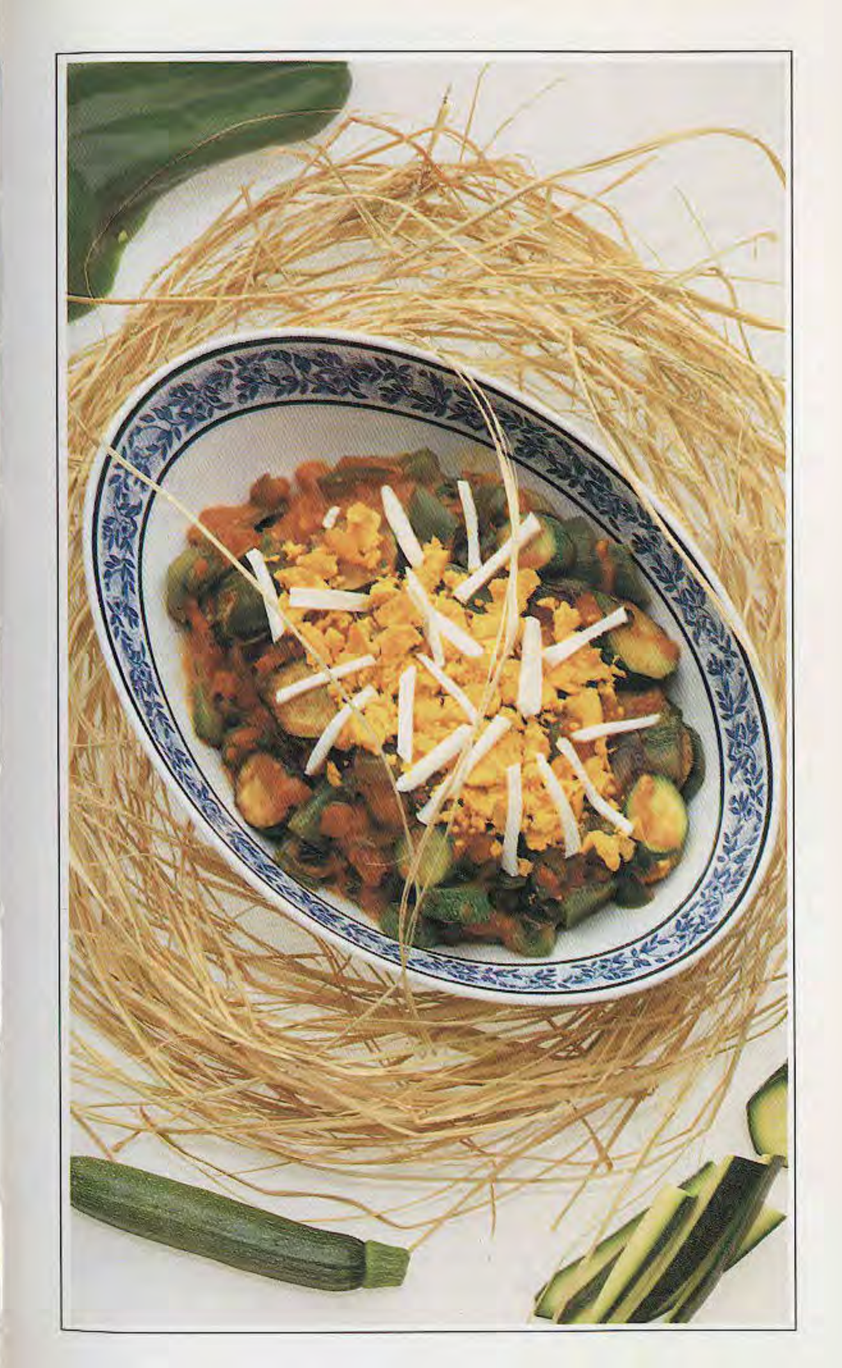
- Pelar y quitar las pepitas de los tomates; hacer un puré con su pulpa.

- En una cacerola amplia y baja calentar 6 cucharadas soperas de aceite, agregar los pimientos y la cebolla cortados en trozos y el calabacín cortado a dados. Remover, salpimentar, tapar y bajar la llama al mínimo. Estofar durante 25 minutos.

- En un cazo, poner el tomate, con un poco de sal, una cucharada sopera rasa, de aceite, una pizca de orégano y albahaca; llevar a ebullición a fuego medio y remover de vez en cuando. Dejar hervir entre 10 y 12 minutos sin dejar de remover hasta obtener una salsa muy espesa. Después, añadir su contenido al de la cacerola; cocer con ésta destapada a fuego lento y removiendo.

- Batir 4 huevos salpimentados, mezclar con el pisto a fuego muy bajo hasta que cuajen los huevos, pero no demasiado. Retirar del fuego. Hacer 2 huevos duros, cortar por la mitad y separar la yema de la clara. Cortar en juliana (véase p. 12) la clara y rayar o desmenuzar la yema. Adornar y servir con arroz al vapor.





# PASTEL DE CALABAZA CON GALLETAS DE ALMENDRAS AMARGAS

*Postre*

**Ingredientes**

*500 g de pulpa de calabaza (peso neto)*

*5 dl de leche*

*150 g de pan al aceite*

*3 huevos*

*50 g de azúcar*

*100 g de pasas*

*100 g de piñones*

*9 galletitas dobles de almendras amargas*

*mantequilla blanda*

*harina*

*sal marina gruesa*

- Cortar la pulpa de la calabaza en dados, ponerla en la olla a presión con 2 dl de agua y una pizca de sal gruesa, y cocerla durante 20 minutos.

- Entre tanto calentar el horno a 180°C y preparar los demás ingredientes.

- Llevar la leche a ebullición en una olla pequeña, retirar del fuego y poner a remojar en ella las rebanadas de pan durante 10 minutos. Sacarlas con una espumadera sin escurrirlas y eliminar la leche sobrante. Aplastar el pan con un tenedor hasta conseguir una pasta blanda.

- Cuando la calabaza esté cocida, aplastarla con un tenedor e incorporarla con cuidado al pan.

- Batir ligeramente los huevos con el azúcar e incorporarlos a la pasta junto con las pasas reblandecidas en agua, los piñones y las galletitas de almendras amargas desmenuzadas, guardando la mitad de ellas para adornar el centro de la tarta.

- Untar de mantequilla una bandeja de horno redonda de 24 cm de diámetro y 4 cm de altura, espolvorearla con un poco de harina y verter la pasta; nivelar la superficie con una espátula.





- Cocer en el horno 30 minutos; 10 minutos antes de que finalice la cocción, sacar un momento la bandeja, colocar media galletita de almendras amargas en el centro como adorno y volver a poner en seguida en el horno.

- Dejar enfriar 15 minutos antes de sacarla del molde, y servirla templada.

- Resulta exquisita también con el té de la tarde.

- Si no se consume en su totalidad, la tarta se presta muy bien a ser congelada. Envolver los trozos que hayan quedado en papel de aluminio antes de colocarlos en el congelador y, en el momento necesario, bastará colocar los envoltorios en el horno caliente durante unos minutos para que la tarta parezca recién hecha.

# HELADO DE AGUACATE

*Postre*

**Ingredientes**
*1,1 kg de pulpa de aguacate (peso neto)*
*0,5 dl de glucosa*
*750 g de azúcar*
*2 limas*

***Para adornar***
*racimos de grosellas o fresas silvestres*

- Poner en una cacerola la glucosa y el azúcar con 1 litro de agua. Llevar a ebullición removiendo a menudo, retirar del fuego y dejar enfriar por completo.
- Cuando el jarabe esté frío, pelar los aguacates, eliminar los huesos, pesar 1,1 kg de pulpa y batirla con el zumo de lima y un cucharón de jarabe. Añadir el jarabe restante, verter en seguida la mezcla en la sorbetera y trabajarla durante 15 minutos. Pasarla después a los recipientes correspondientes y dejarla por lo menos 2 horas en el congelador.
- Sacarla 10 minutos antes de servir; formar bolitas con el utensilio correspondiente y adornar con racimos de grosellas o fresas silvestres con sus hojas.
- Es muy importante pelar y batir los aguacates a toda velocidad y amalgamar la pulpa con el jarabe antes de que, en contacto con el aire, se oxide y se oscurezca, alterando desagradablemente su color.





# DULCE DE CALABAZA A LA TURCA

*Postre*

**Ingredientes**
*1 kg de calabaza*
*160 g de azúcar*
*8 cucharadas de nueces picadas*

- Limpiar la calabaza, pelarla y cortar la pulpa en tajaditas rectangulares de unos 3 cm de altura y unos 8 cm de longitud. Disponerlas en una cacerola grande de barro, rociarlas de azúcar y cubrirlas de agua. Dejar en reposo 24 horas.
- Poner después la cacerola a fuego moderado, llevar a ebullición, bajar la llama y hervir a fuego lento durante 35 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que la calabaza esté cremosa.
- Dejar enfriar a temperatura ambiente, colocar en copas individuales, espolvorear con nueces picadas y servir.

# CALABAZA EN ALMÍBAR

*Postre*

**Ingredientes**
*500 g de pulpa de calabaza (peso neto)*
*500 g de azúcar*
*1 limón*

- Pelar la calabaza y quitar las pepitas y filamentos del interior. Una vez pelada, la calabaza deberá pesar 500 g. Cortar la pulpa en lonchas medianitas y después en forma de dado. Poner los dados en un cazo, cubrir con agua fría y dejarla reposar veinticuatro horas; concluido este tiempo, escurrir.
- En una cacerola, disolver 500 g de azúcar en 5 dl de agua removiendo con cuidado y a fuego bajo. Luego, dejar cocer hasta que el termómetro de jarabes señale 80 °C, o bien hasta que se encuentre el punto en que si se deja caer una gota en una taza de agua fría se forme una burbuja. Agregar la calabaza cortada a dados junto con el zumo y la corteza de limón; remover hasta que se mezcle bien. Tapar y dejar cocer lentamente una media hora.
- Dejar reposar durante una semana a temperatura ambiente; después, escurrir sobre un tamiz o paño. Secar finalmente al horno, a temperatura tibia, o sirviéndose del secador de cabello.
- Cuando la calabaza esté seca, depositarla en un recipiente de vidrio.
- Servir después de cenar y acompañarla con licores.



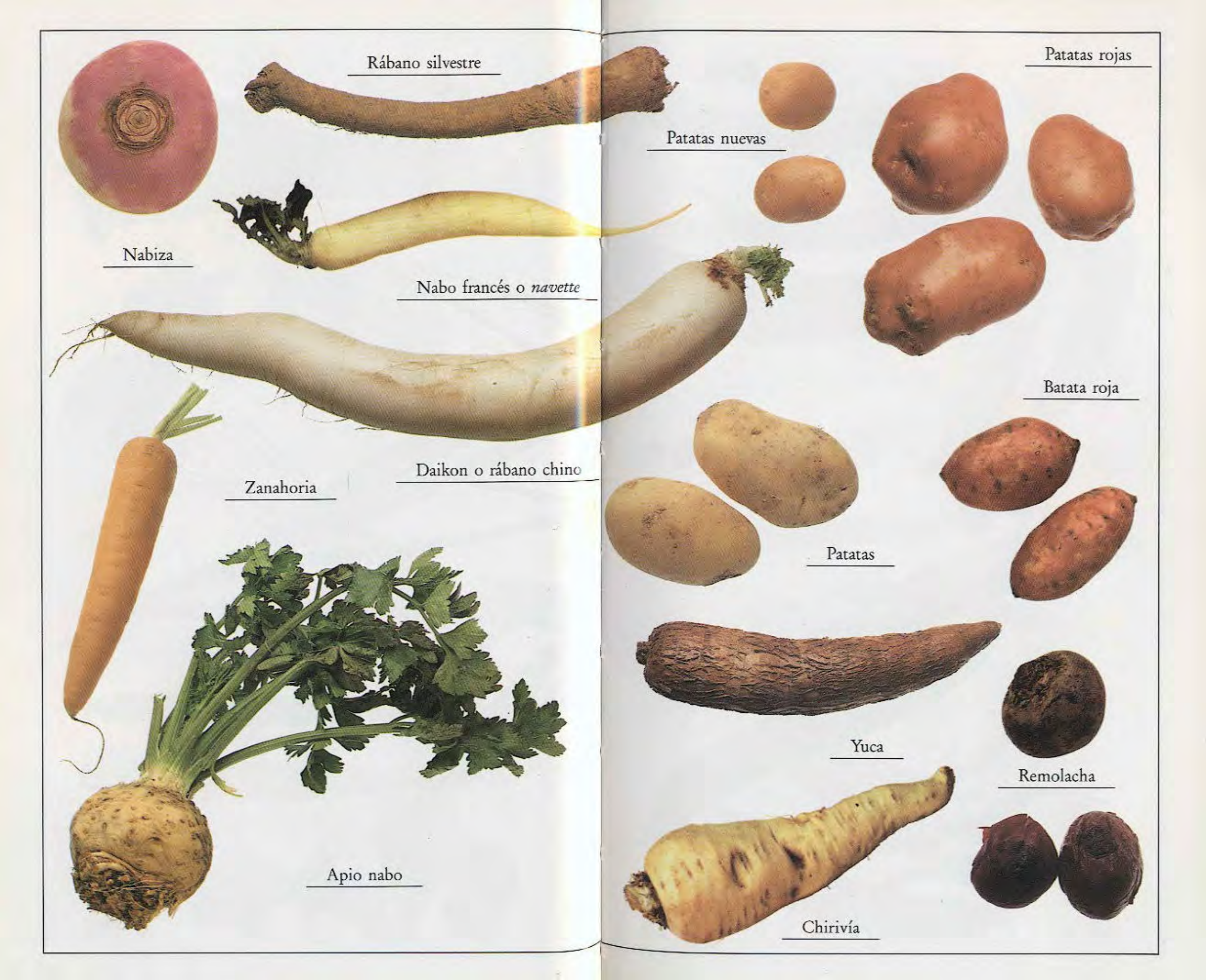
◆

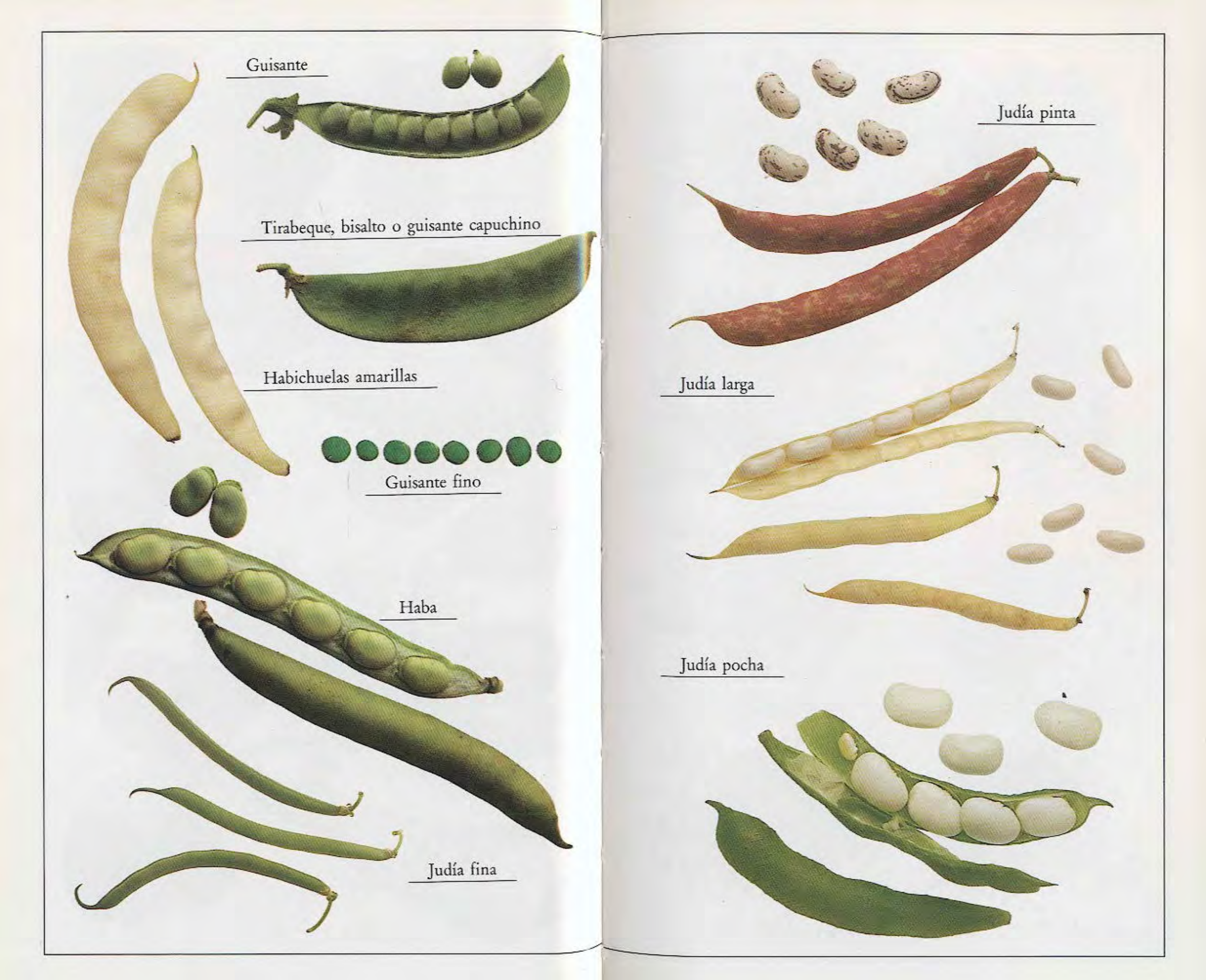
# BULBOS, RAÍCES Y LEGUMBRES

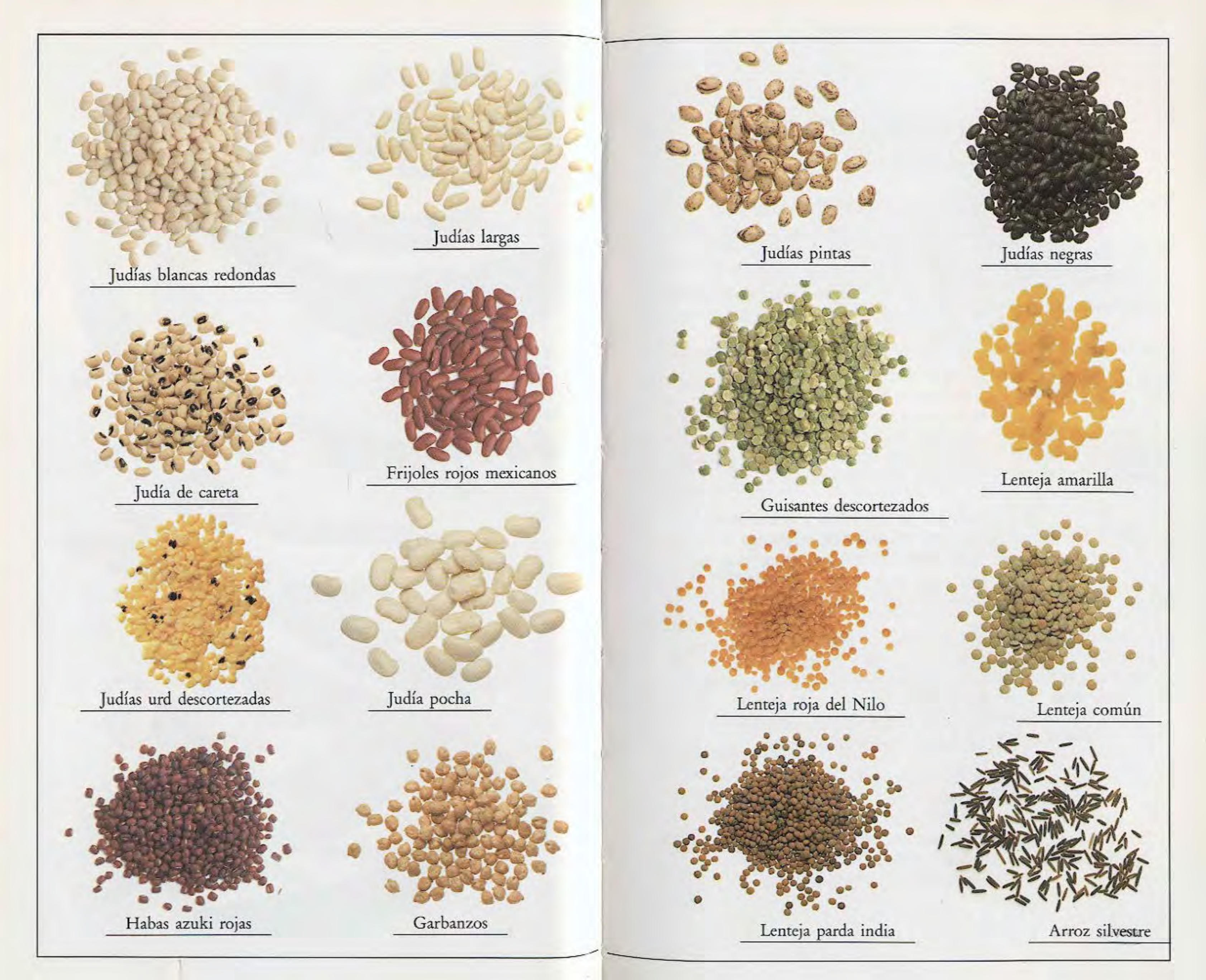
◆




Cebolla amarilla o dorada
Cebolla blanca
Puerro
Cebolla roja
Aguaturma
Ajo
Cebollino
Cebolleta
Escorzonera o salsifí negro
Cebollitas tiernas
Salsifí negro
Rábano
Achicoria de raíz amarga
Chalote
Ajotrinos


Rábano silvestre
Patatas rojas
Patatas nuevas
Nabiza
Nabo francés o *navette*
Batata roja
Daikon o rábano chino
Zanahoria
Patatas
Yuca
Remolacha
Apio nabo
Chirivía


Guisante
Tirabeque, bisalto o guisante capuchino
Habichuelas amarillas
Guisante fino
Haba
Judía fina
Judía pinta
Judía larga
Judía pocha



Judías blancas redondas

Judías largas

Judía de careta

Frijoles rojos mexicanos

Judías urd descortezadas

Judía pocha

Habas azuki rojas

Garbanzos

Judías pintas

Judías negras

Guisantes descortezados

Lenteja amarilla

Lenteja roja del Nilo

Lenteja común

Lenteja parda india

Arroz silvestre

# AJOTRINOS AGRIOS

*Entremés*

**Ingredientes**
*500 g de ajotrinos*
*aceite de oliva virgen extra*
*vinagre*
*sal y pimienta*

**Para acompañar**
*tortillas de verduras, entremeses, fiambres*

- Pelar los ajotrinos eliminando las primeras hojas y practicar una incisión en forma de cruz de 3 mm de profundidad en la base. Lavarlos y dejarlos en remojo en agua fría mientras se calienta agua salada en dos cacerolas grandes.
- Cuando hierva el agua, echar los ajotrinos en una de las cacerolas y hervirlos a fuego vivo durante 10 minutos; bajar el fuego de la otra cacerola al mínimo para que el agua siga hirviendo muy despacio.
- Escurrir los ajotrinos y echarlos en la segunda cacerola. Tapar y dejar hervir a fuego lento unos 10 minutos más hasta que estén tiernos. Escurrirlos y colocarlos en el cuenco de servir.
- Sazonar con un poco de vinagre, sal y pimienta recién molida. Dejarlos en reposo 10 minutos, regar con un poco de aceite y servirlos calientes o templados con fiambres, tortillas de verduras u otros entremeses.





# CRUDITÉS A LA ORIENTAL CON SALSA DE SÉSAMO

*Entremés*

**Ingredientes**
*6 zanahorias tiernas*
*4 tallos de apio verde o blanco*
*4 calabacines tiernos*
*4 cebolletas tiernas*

***Para la salsa de sésamo***
*1 taza de semillas de sésamo claro (2,5 dl)*
*6 cucharadas de caldo*
*4 cucharadas de vinagre blanco*
*cucharada y media de azúcar*
*2 cucharadas de mirin o de vermut blanco dulce*
*4 cucharadas escasas de salsa de soja*
*1 buena pizca de ajinomoto o glutamato (opcional)*
*sal*

- Preparar en primer lugar la salsa. Tostar durante un par de minutos las semillas de sésamo en una sartén grande antiadherente a fuego moderado, removiendo sin interrupción con la correspondiente paleta de teflón para que no se quemen. Cuando empiecen a saltar, retirarlas del fuego. Pasarlas por la picadora y reducirlas a una pasta cremosa.
- Colocar la pasta en un cuenco e incorporar el caldo, el vinagre, el vino, la salsa de soja, media cucharadita rasa de sal, el azúcar y, si se desea, el ajinomoto. Rectificar de sal y añadir algunas gotas de vinagre al gusto. Servir a temperatura ambiente.
- Pelar las verduras, cortarlas longitudinalmente y subdividirlas en 2 o 3 partes para obtener unos bastoncitos de unos 10 cm de longitud. Colocarlas preferiblemente en una bandeja de servir con varios compartimentos separados, alterándolos y disponiendo en el centro el cuenco de la salsa para mojarlas.
- Si se preparan las verduras con cierta antelación, mantenerlas sumergidas en agua acidulada con zumo de limón y añadir algunos cubitos de hielo para que se conserven frescas y crujientes hasta el momento de servir.

# ENSALADA DE APIO NABO

*Entremés*

**Ingredientes**
*800 g de apio nabo*
*medio limón*
*unos 3 dl de mayonesa (véase p. 156)*
*sal y pimienta*

***Para acompañar***
*fiambres*

- Pelar el apio nabo, lavarlo, secarlo y cortarlo en trocitos muy finos. Después, superponiendo las laminitas unas encima de otras en grupitos, cortarlas en juliana (véase p. 12).
- Colocar el apio en una fuente de servir, salpimentar y regar con el zumo de limón.
- Incorporar la mayonesa y posteriormente la nata montada. Rectificar de sal y pimienta y servir como acompañamiento de fiambres.





# ENSALADA RUSA DE ZANAHORIAS Y MANZANAS VERDES

*Entremés*

**Ingredientes**
*6 zanahorias*
*3 manzanas verdes*
*el zumo de 1 limón*
*sal*

***Para la sala mayonesa***
*1 huevo*
*el zumo de medio limón*
*2 dl de aceite de oliva*
*media cucharadita de mostaza de Dijon*
*salsa Worcestershire*
*sal y pimienta*

***Para adornar***
*2 cucharadas de nata ácida* o smetana *(véase p. 160)*
*perifollo*

- Pelar las zanahorias y las manzanas y rallarlas no muy finas. Amalgamarlas en un cuenco grande con una pizca de sal y el zumo de un limón.
- Preparar la mayonesa: colocar en la batidora el huevo, la mostaza, el zumo de medio limón, unas gotas de salsa Worcestershire y un poco de sal y pimienta. Batiendo a alta velocidad, añadir un hilillo de aceite hasta que la mayonesa esté lista en cuestión de un minuto.
- Rectificar de sal, pimienta y limón y amalgamarla con la ensalada; poner en el frigorífico y servir fresca, pero no helada, en cuencos individuales; adornar en el centro con un poquito de nata ácida y algunas hojitas de perifollo.





# ZANAHORIAS RALLADAS CON SALSA HINDÚ

*Entremés*

**Ingredientes**
*10 zanahorias medianas*
*2 cucharadas de pasas claras*
*2 cucharadas de zumo de lima o de limón*
*4 cucharadas de aceite de semillas*
*2 cucharadas de semillas de mostaza negra*
*sal*

- Poner las pasas en remojo en agua caliente durante 30 minutos y escurrirlas. Entre tanto, pelar las zanahorias y rallarlas en la picadora.
- Disolver media cucharadita de sal en dos cucharadas de zumo de lima y sazonar las zanahorias con esta mezcla; remover en un cuenco grande de servir.
- Calentar 4 cucharadas de aceite de oliva de semillas y, cuando esté muy caliente, echarle las semillas de mostaza. Freírlas unos segundos, retirar del fuego y verterlas sobre las zanahorias. Mezclar y servir.

# ENSALADA DE PATATAS

*Entremés*

**Ingredientes**

*4 patatas grandes*

*2 cebolletas*

*3 dl de nata*

*2 cucharadas de cebollino desmenuzado*

*sal y pimienta negra molida*

- Pelar las patatas, trocearlas y colocarlas en una cacerola con dos vasos de agua y media cucharadita de sal.
- Tapar y cocer a fuego moderado durante 20 minutos hasta que el agua se absorba y las patatas estén bien cocidas. Aplastarlas con un tenedor de manera que queden algunos trozos enteros y dejarlas enfriar.
- Colocarlas en el cuenco de servir, incorporar la nata, los corazones de las cebolletas cortadas en rodajas finas y una pizca de pimienta molida.
- Rectificar de sal, espolvorear la superficie con cebollino y servir a temperatura ambiente, sin refrigerarla, junto con los restantes entremeses.





# BATATAS ROJAS CON NATA ÁCIDA

*Entremés*

**Ingredientes**
*4 batatas rojas*
*1,5 dl de nata ácida*
*1 corazón de cebolleta picada*
*media guinduilla verde fresca picada*

***Para la nata ácida***
*1 dl de nata montada*
*50 g de requesón*
*1 limón*
*1 cucharada de cilantro picado*
*sal*

***Para acompañar***
*4 gajos de lima*

- Calentar el horno a 200 °C. Cepillar bien las batatas bajo el grifo de agua fría para eliminar cualquier resto de tierra, secarlas y envolverlas individualmente con papel de aluminio. Ponerlas en el horno ya caliente y dejarlas 45 minutos.
- Entre tanto, preparar la nata ácida, batiendo en un cuenco la nata, el requesón y el zumo de limón, e incorporarle la cebolleta, la guindilla y el cilantro. Rectificar de sal y pimienta.
- Guardarla en el frigorífico hasta el momento de servir las batatas calientes con su envoltura de aluminio, tras haber practicado una incisión profunda en el centro de cada una de ellas.
- Adornar con una cucharada de nata ácida y servir la restante aparte. Acompañar con rajas de lima para acidular al gusto.





# ENSALADA MIXTA JAPONESA

*Entremés*

**Ingredientes**
*medio* daikon *o rábano japonés*
*2 zanahorias*
*2 cogollos de lechuga*
*2 tallos de apio verde*
*2 lonchas gruesas de jamón cocido magro*

***Para la salsa* sambai zu**
*2 cucharadas de salsa de soja*
*2 cucharadas de vinagre dulce japonés (sustituible por vinagre blanco y una cucharadita de café de azúcar)*
*6 cucharadas de aceite de semillas*
*sal y pimienta molida*

- Pelar las verduras, lavarlas y escurrirlas. Partir por la mitad las hojas de lechuga más grandes con las manos y, con un cortatrufas, cortar en laminillas muy finas de unos 3 cm las zanahorias, el *daikon* y el apio. Cortar el jamón a la juliana (véase p. 12). Amalgamar bien las verduras en un cuenco grande.
- Preparar la salsa: colocar en un cuenco dos pizcas de sal, pimienta, salsa de soja y eneldo; mezclarlo todo y, batiendo con una pequeña espátula, incorporar el aceite, poco a poco.
- Sazonar la ensalada con la salsa, mezclando con cuidado, y servirla en platos individuales, disponiendo en el centro tres manojitos de tiritas de jamón cruzados en X.

# *PAKORAS*

*Entremés*

**Ingredientes**

***Para la pasta de garbanzos***

*250 g de harina de garbanzos*

*media cucharadita de café de levadura en polvo*

*1 cucharadita de café de semillas de cilantro en polvo*

*1 cucharadita de té de cúrcuma en polvo*

*sal*

***Para el* chutney *de coco***

*2,5 dl de pulpa de coco fresco rallado*

*medio diente de ajo*

*2 cucharadas de jenjibre fresco picado*

*6 cucharadas de cilantro fresco picado*

*1 guindilla verde fresca picada*

*0,5 dl de yogur*

*1 cucharada escasa de zumo de lima*

- Preparar ante todo la pasta. Tamizar conjuntamente en un cuenco grande la harina de garbanzos, la levadura, la guindilla, el cilantro, la cúrcuma en polvo y una cucharadita de café rasa de sal. Remover con una cuchara de madera, añadiendo agua fría poco a poco hasta obtener una pasta más bien espesa. Rectificar de sal, tapar y dejar en reposo.
- Preparar el *chutney* de coco. Rallar la pulpa fresca de coco sin piel y batirla a alta velocidad con 0,5 dl de agua fría, el ajo, el jenjibre, la guindilla y el cilantro hasta obtener una mezcla homogénea, añadiendo más agua si fuera necesario. Verter en el cuenco de servir e incorporar el yogur, el zumo de lima y un poco de sal.
- Calentar el aceite en una sartén antiadherente y sofreír las semillas de mostaza unos pocos segundos, removiendo con una paleta hasta que empiecen a saltar; retirarlas en seguida del fuego y mezclarlas con el coco. Rectificar de sal y guardar el frigorífico hasta el momento de servir.
- Amalgamar el *ketchup* con el pili-pili en el cuenco de servir y reservar.
- Para los buñuelos, limpiar las verduras, pelar la cebolla y la patata y lavar y escurrir las espinacas. Cortar la cebolla





*media cucharadita de semillas de mostaza negra*

*1 cucharada de aceite de semillas*

*sal*

***Para el* ketchup *picante***

*2 dl de* ketchup

*de media a una cucharadita de pili-pili (véase p. 26)*

***Para los buñuelos***

*1 cebolla grande*

*1 batata*

*60 g de hojas de espinacas*

*1 berenjena mediana*

*12* okras *o pimientitos verdes dulces*

*aceite de semillas*

en anillas y la berenjena y la patata en rodajas. Cortar los *okras* o pimientitos longitudinalmente por la mitad y eliminar las semillas.

- Calentar abundante aceite de semillas a 180 °C en un wok. Sumergir las verduras una a una en la pasta y echarlas en el aceite caliente. Freír pocas a la vez durante un par de minutos por ambos lados hasta que se hinchen, se doren y queden crujientes. Poner a escurrir sobre papel de cocina y conservar calientes mientras se fríen los restantes buñuelos.
- Servir en una fuente colocada en el centro de la mesa con los cuencos de chutney de coco y de *ketchup* en los cuales cada uno podrá mojar los buñuelos (*pakoras*) al gusto, antes de llevarlos a la boca.

# PURÉ DE GARBANZOS AL ESTILO ÁRABE

*Entremés*

**Ingredientes**

*450 g de garbanzos*

*8 o 10 cucharadas de* tahine *(crema de sésamo árabe que se vende en el comercio)*

*4 dientes de ajo picados*

*8 o 10 cucharadas de zumo de limón*

*pimentón picante*

*1 manojito de perejil*

*aceite de oliva virgen extra*

*sal*

***Para acompañar***

*pan árabe o griego caliente*

- Lavar los garbanzos y ponerlos en remojo la víspera en agua fría durante 12 horas por lo menos. Escurrirlos, ponerlos en una cacerola grande de barro, cubrirlos con tres dedos de agua y llevar a ebullición. Bajar la llama al mínimo, tapar parcialmente y cocer a fuego lento durante unas 3 horas hasta que los garbanzos estén muy tiernos. Salar al término de la cocción. Escurrirlos, conservando el líquido de la cocción. Reservar algunos como guarnición; pasar los restantes por el pasapuré de malla fina y recoger el puré en un cuenco.

- Batiendo con una espátula, incorporar el *tahine*, el ajo y el zumo de limón, acidulando ulteriormente al gusto. Añadir un poco de líquido de cocción hasta obtener una crema muy suave. Rectificar de sal y verter el puré en una fuente de servir.

- Espolvorear con pimentón picante, adornar el centro con los garbanzos enteros y el manojito de perejil y regar alrededor con un hilillo de aceite. Colocar la fuente en el centro de la mesa en la cual se podrá servir todo el mundo, recogiendo el *hummus* o puré con el pan árabe caliente.





# MOUSSE DE HABAS TIERNAS CON TOMATE

*Entremés*

**Ingredientes**

*500 g de habas tiernas*

*900 g de tomates medianos maduros, pero compactos*

*un huevo*

*60 g de parmesano rallado*

*medio diente de ajo picado*

*un filete de anchoa*

*2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen*

*pan rallado*

*sal y pimienta*

- Poner a hervir agua salada para cocer las habas. Calentar el horno a 220 °C. Lavar los tomates, secarlos y cortarlos horizontalmente hasta los 3/4, eliminando la parte superior. Vaciar su interior con un cuchillo de hoja curvada y recoger en un cuenco la pulpa y las semillas que, pasadas por el tamiz, podrán utilizarse en otra preparación. Untar ligeramente de aceite una fuente de horno y alienar los tomates el uno al lado del otro. Salar ligeramente su interior.

- Cuando hierva el agua, echar las habas y cocerlas durante unos 15 minutos, escurrirlas y pelarlas. Pasarlas por la picadora hasta obtener un puré homogéneo y echar el puré en un cuenco grande. Batir ligeramente un huevo con un poco de sal y pimienta y mezclarlo con el puré junto con el parmesano y el ajo. Freír el filete de anchoa a fuego lento en dos cucharadas de aceite hasta que se deshaga, e incorporarlo al puré. Espesar la mezcla con un poco de pan rallado fresco, rectificar de sal y pimienta y echarla a cucharadas en una manga con pico mediano en forma de estrella.

- Llenar bien los tomates con la mousse y gratinarlos al horno durante 7 o 10 minutos hasta que se dore ligeramente la superficie. Servirlos templados.

# EMPANADILLAS HINDÚES RELLENAS DE LENTEJAS

*Entremés*

**Ingredientes**

*180 g de* urad lad *o lentejas morenas hindúes*

*130 g de harina*

*5 cucharadas de* ghee *(véase p. 25) caliente*

*una guindilla verde fresca picada*

*aceite de semillas*

*sal*

***Para el* garam masala**

*10 granos de pimienta negra*

*2 cucharaditas de semillas de cilantro*

*2 cucharaditas de semillas de hinojo*

*2 cucharaditas de semillas de comino*

***Para acompañar***

*2 dl de yogur natural*

*1 corazón de cebolleta*

- Para 5 *puris*. Limpiar las lentejas, lavarlas cuidadosamente, escurrirlas y dejarlas 4 horas en remojo en agua fría. Entre tanto, preparar la pasta para los *puris*.

- Tamizar la harina en un cuenco, añadir media cucharadita de sal, 2 cucharadas de *ghee* caliente y el agua necesaria para obtener una pasta espesa. Trabajar la pasta con las manos sobre una tabla de madera durante unos 10 minutos, formar una pelota, envolverla en película transparente y dejar en reposo 30 minutos.

- Preparar el *garam masala*: calentar una sartén pequeña de teflón y tostar a fuego moderado durante medio minuto, removiendo sin interrupción, los granos de pimienta y las semillas de cilantro, hinojo y comino hasta que empiecen a desprender aroma. Picarlo todo en la picadora y pasarlo por un tamiz de malla fina para eliminar los desperdicios del cilantro.

- Escurrir las lentejas y batirlas a alta velocidad con un poco de agua hasta obtener un puré no demasiado homogéneo.

- Calentar las 3 cucharadas restantes de *ghee* en una sartén grande y sofreír a fuego lento la guindilla picada durante 2 o 3 minutos, añadir a continuación el puré de lentejas con





media cucharadita de sal. Remover sin interrupción a fuego moderado durante unos minutos hasta que el puré empiece a tomar color. Retirar del fuego, rectificar de sal y dejar enfriar antes de incorporar el *garam masala*.

- Media hora antes de servir, preparar los *puris*. Trabajar nuevamente la pasta durante un par de minutos y subdividirla en 10 pelotitas iguales. Aplanar dos de ellas con la palma de la mano y extenderlas con el rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada hasta obtener unos discos delgados de unos 8 cm de diámetro (entre tanto, proteger las demás pelotitas con película transparente). Colocar en el centro de un disco 2 cucharadas de puré, pasar un dedo mojado en agua fría por los bordes y superponer el otro disco de pasta de tal forma que se ajuste a la perfección. Cerrar los bordes, ejerciendo presión con la punta de los dedos. Repetir la operación hasta obtener 5 *puris*.

- Calentar abundante aceite de semillas en un wok y freír tres *puris* a la vez a fuego moderado (180 °C) durante unos minutos, dándoles la vuelta con la paleta hasta que estén dorados y crujientes por ambos lados. Ponerlos a escurrir sobre papel de cocina y conservarlos calientes mientras se fríen los demás.

- Servir en seguida acompañados de yogur sazonado con una pizca de sal y el corazón de una cebolleta cortado en rodajas.

# SOPA DE REMOLACHA Y COL A LA RUSA

*Primer plato*

**Ingredientes**

*350 g de remolachas crudas o de nabos rojos*

*200 g de col blanca*

*1 zanahoria*

*1 puerro*

*1 patata mediana*

*una penca de apio verde*

*40 g de mantequilla*

*300 g de tenera para hervir*

*1 loncha gruesa de bacon ahumado*

*100 g de tomates*

*1 hoja de laurel*

*2 cucharadas de eneldo picado*

*2 dl de nata ácida (véase p. 160)*

*vinagre*

*sal y pimienta en grano*

- Pelar las verduras y lavarlas. Tras haber pelado las remolachas, reservar 100 g y cortar el resto junto con la col, la zanahoria, el puerro y el apio a la juliana (véase p. 12). Cortar la patata en daditos.

- Calentar la mantequilla en una cacerola grande de barro y rehogar las verduras, removiendo a fuego moderado bajo durante unos 15 minutos.

- Añadir 1,2 l de agua, los tomates troceados, la carne, 1 hoja de laurel, el bacon, algunos granos de pimienta y una cucharadita rasa de sal marina. Llevar a ebullición, espumar, bajar la llama al mínimo y dejar hervir a fuego lento durante dos horas y después desgrasar cuidadosamente.

- Preparar entre tanto la nata ácida y guardarla en el frigorífico. Trocear los restantes 100 g de remolacha y picarlos muy finos en la picadora. Colocarlos en una gasa y estrujar con las manos para exprimir todo el jugo, recogiéndolo en un cuenco. Añadir una pizca de sal y 3 cucharadas de vinagre.

- Cuando la carne esté muy tierna, sacarla junto con el bacon y cortar ambos a la juliana. Volver a colocarlos en la olla. Rectificar de sal y pimienta y, en el último momento, incorporar el jugo acidulado de la remolacha.





- Servir en seguida en boles individuales, espolvoreando con eneldo picado y colocando una cucharada de nata ácida en el centro.

# CREMA DE CHIRIVÍA CON BACON Y PICATOSTES

*Primer plato*

**Ingredientes**

*500 g de chirivías peladas (peso neto)*

*2 lonchas de 0,5 cm de grosor de bacon magro ahumado*

*50 g de mantequilla*

*2 escalonias picadas*

*1 dl de vino blanco aromático*

*8 dl de caldo de pollo*

*3 yemas de huevo*

*2,5 dl de nata*

*nuez moscada*

*sal y pimienta blanca*

***Para los picatostes***

*5 rebanadas de pan de molde sin corteza*

*2 cucharadas de aceite de oliva*

*2 dientes de ajo*

*sal*

- Preparar ante todo los picatostes con ajo. Superponer las rebanadas de pan de molde una encima de otra, cortar la corteza alrededor y cortar las rebanadas en daditos muy pequeños. Calentar en una sartén grande antiadherente 2 cucharadas de aceite con 2 dientes de ajo y rehogar los daditos a fuego moderado, removiendo con la paleta de teflón hasta que queden dorados y crujientes por todos lados. Salar ligeramente y reservar.

- Quitar la corteza del bacon, eliminar el exceso de grasa y los cartílagos; cortar el bacon en daditos muy pequeños. Calentar una sartén pequeña de teflón y saltear en ella el bacon a fuego lento durante unos minutos hasta que empiece a rezumar la grasa y los daditos queden dorados y crujientes. Escurrir sobre papel de cocina y reservar.

- Pelar las chirivías y cortarlas en daditos. Calentar 30 g de mantequilla en una cacerola grande y rehogar a fuego lento las escalonias y las chirivías, removiendo a menudo durante 10 minutos para que no tomen color. Subir ligeramente la llama, apagar con el vino y remover hasta que se evapore por completo. Añadir el caldo con un poco de sal y llevar a ebullición. Hervir a fuego moderado y con la olla destapada durante unos





15 minutos hasta que las chirivías estén tiernas.

- Batir las yemas de huevo con la nata y añadirlas poco a poco, removiendo sin interrupción, amalgamar y calentar unos segundos. Retirar en seguida del fuego y reducir a puré con una batidora de inmersión. Batiendo con una espátula, añadir los restantes 20 g de mantequilla helada cortada en daditos hasta amalgamar por completo la mezcla. Rectificar de sal, pimentar y rallar un poco de nuez moscada por encima. Conservar caliente.

- Verter la crema caliente, pero no hirviendo, en platos hondos individuales, echar los picatostes y de bacon y servir.

# CREMA DE PUERROS Y CALABACINES

*Primer plato*

**Ingredientes**
*1 kg de puerros*
*700 g de calabacines tiernos*
*2 cubitos de caldo*
*2 cucharadas de perejil picado*
*2 dl de nata*
*sal y pimienta*

- Pelar los puerros, conservando tan sólo la parte tierna interior, incluido lo verde. Lavarlos cuidadosamente y cortarlos en rodajas gruesas.

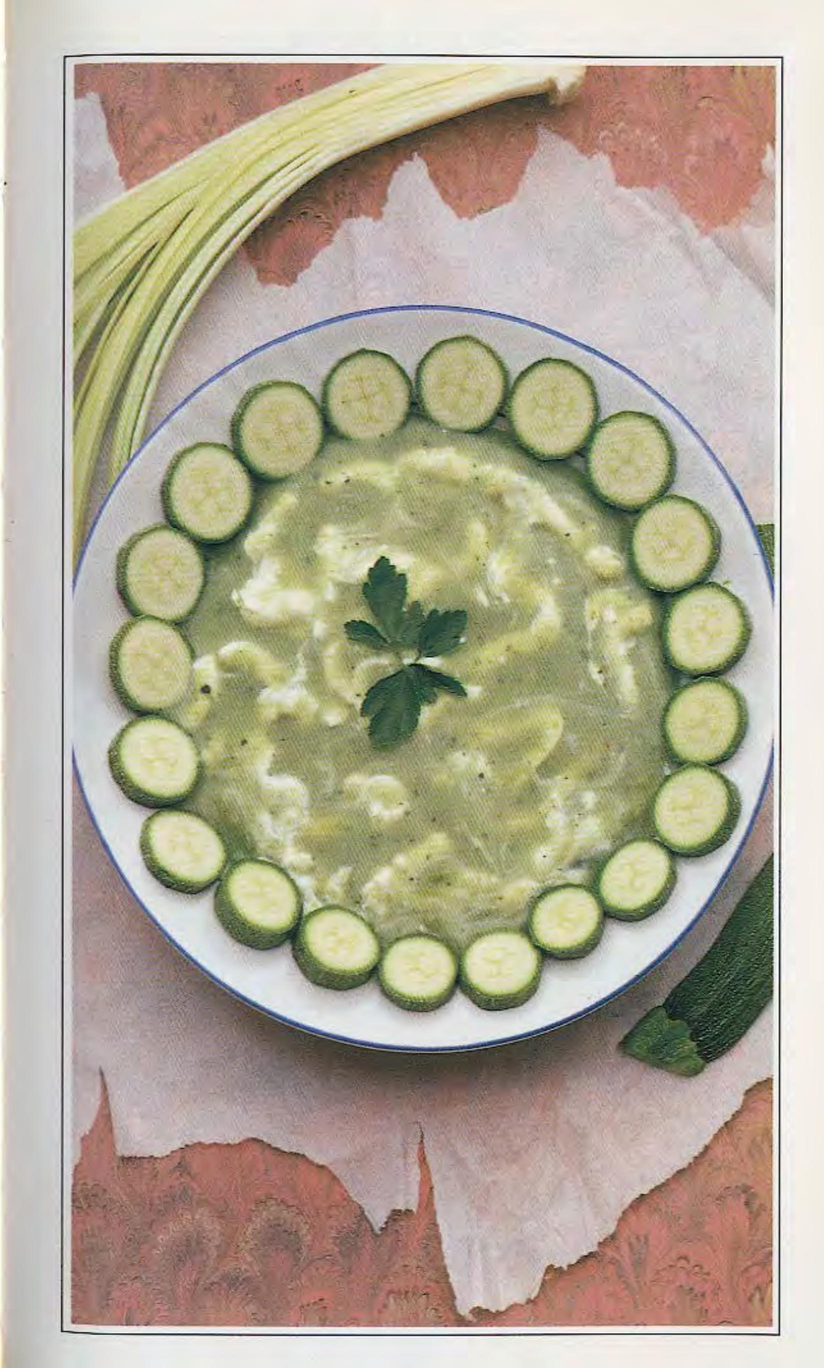
- Pelar los calabacines, lavarlos y cortarlos en rodajas gruesas.

- Colocar los puerros y los calabacines en una olla con 1,6 l de agua y dos cubitos de caldo. Llevar a ebullición, tapar, bajar la llama y hervir a fuego lento durante 50 minutos.

- Apagar y batir con la batidora de inmersión hasta obtener una crema más bien espesa y homogénea. Rectificar de sal, pimentar y amalgamar el perejil.

- Verter en los plantos hondos individuales. Regar con la nata, formando unos círculos concéntricos que posteriormente se podrán descomponer con la punta de una cuchara para crear un sugestivo efecto cromático. Resulta exquisita tanto caliente (no hirviendo) como fría.





# PASTA CON GUISANTES A LA NAPOLITANA

*Primer plato*

**Ingredientes**

*300 g de guisantes desgranados*

*1 cebolla blanca pequeña picada*

*1 diente pequeño de ajo picado*

*2 lonchas de jamón crudo picadas*

*5 hojas de albahaca picadas*

*3 cucharadas de aceite de oliva*

*4 dl de caldo de carne*

*250 g de pasta troceada*

*parmesano rallado*

*sal y pimienta en grano*

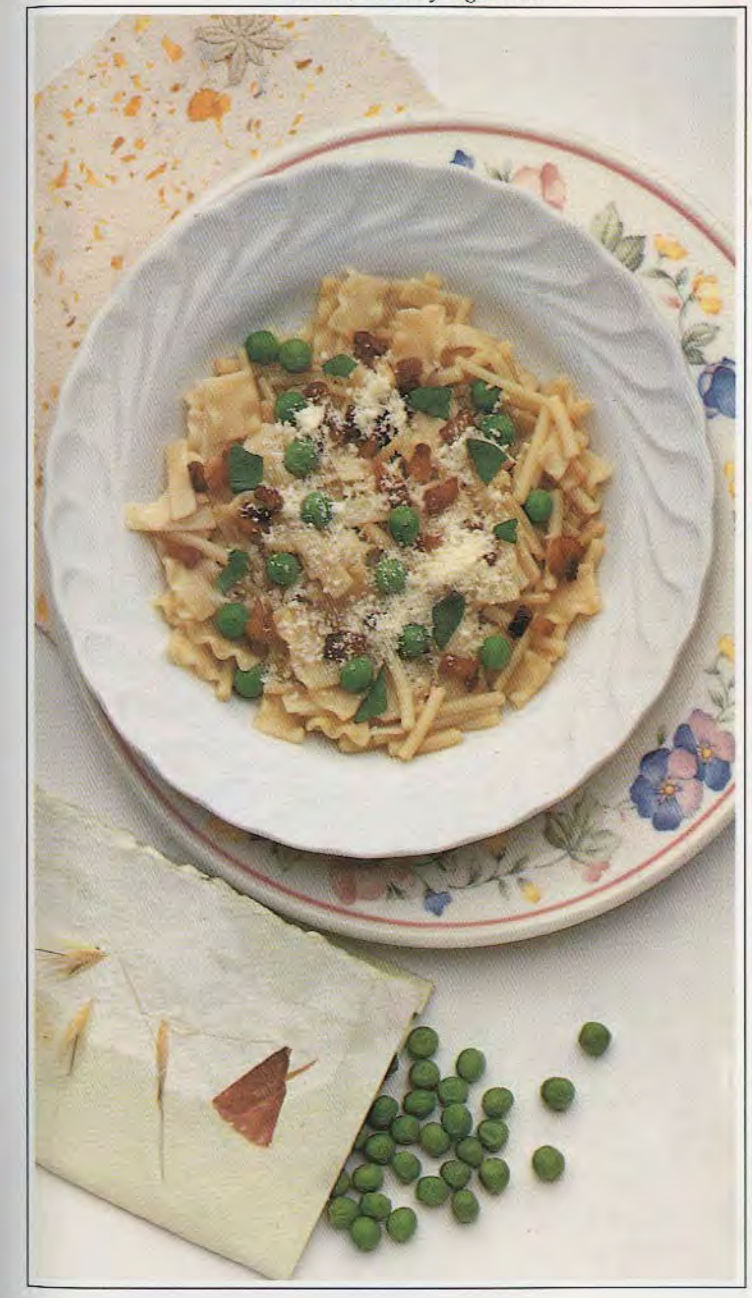
- Calentar abundante agua salada para cocer la pasta. Picar la cebolla con el ajo, el jamón y la albahaca. Rehogarlos en una cacerola de barro ancha y de bordes bajos en 3 cucharadas de aceite y a fuego lento durante unos 15 minutos y, a continuación, incorporar los guisantes y rehogarlos a fuego lento durante 5 minutos. Añadir el caldo y una pizca de sal, tapar y estofar durante unos 25 minutos, removiendo de vez en cuando.

- Entre tanto, cocer la pasta y escurrirla muy *al dente*, procurando que coincidan los tiempos; conservar un poco de agua de cocción.

- Añadirla a los guisantes y proseguir la cocción un par de minutos más, echándole un poco de agua de cocción para que la mezcla quede un poco caldosa. Rectificar la sal, molerle encima una buena cantidad de pimienta, incorporar el parmesano y dejar en reposo 5 minutos antes de servir.







# CREMA DE GUISANTES A LA HINDÚ

HARA SHORBA
*Primer plato*

**Ingredientes**
*300 g de guisantes congelados*
*2 patatas cortadas en daditos*
*1 cebolla en daditos*
*60 g de hojas de espinacas*
*2 cucharaditas y media de semillas de comino*
*media cucharadita de semillas de cilantro*
*1 lámina de jenjibre de 3 cm de grosor*
*1,3 l de caldo de pollo*
*2 cucharadas de cilantro fresco*
*media guindilla verde picada*
*2 cucharadas de zumo de lima*
*6 hojas de menta*
*1,5 dl de nata*
*canela*
*sal y pimienta*

***Para adornar***
*hojas de cilantro*

- Pelar y preparar todas las verduras. Pulverizar las semillas de comino en la picadora y reservar media cucharadita. Añadir las semillas de cilantro y pulverizarlas. Pasarlas por el tamiz para eliminar los desperdicios del cilantro y reservar.
- Poner en una olla las patatas, la cebolla, el jenjibre, el cilantro, el comino en polvo y el caldo de pollo. Llevar a ebullición, tapar y cocer a fuego lento durante 20 minutos. Incorporar los guisantes, las espinacas, el cilantro fresco, la menta, el comino previamente reservado, la guindilla y 1 cucharadita de sal. Cocer con la olla tapada otros 25 minutos. Eliminar el jenjibre y batir en la batidora hasta obtener una crema homogénea. Añadir la nata, rectificar de sal, acidular con el zumo de lima, y echar una pizca de canela y un poco de pimienta molida. Verter en cuencos individuales, adornar con hojas de cilantro y servir en seguida.
- Esta crema exótica de delicado sabor combina muy bien con una comida occidental.





# SOPA DE LENTEJAS A LA CAMPESINA

*Primer plato*

**Ingredientes**
*500 de lentejas*
*1 tallo de apio verde*
*1 diente grande de ajo*
*3 o 4 hojas de salvia*
*4 filetes de anchoa*
*una lata de 400 g de tomate triturado*
*tostadas de pan*
*100 g de queso de oveja rallado*
*2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*
*15 g de mantequilla*
*sal*

***Para acompañar***
*ensalada verde mixta y rabanitos*

- Lavar cuidadosamente las lentejas bajo el grifo de agua fría y dejarlas en remojo 1 hora. Calentar 2 l de agua salada en una cacerola de barro y, cuando alcancen la ebullición, echar las lentejas y cocerlas durante 1 hora hasta que estén tiernas.
- Entre tanto, picar el apio, el ajo y la salvia y rehogarlos en el aceite y la mantequilla durante unos 10 minutos en una cazuelita preferiblemente de barro. Retirar del fuego, trocear los filetes de anchoa con el dorso de una cuchara de madera, añadirlos al sofrito y volver a poner la cazuelita sobre la llama. Incorporar el tomate picado y remover durante 5 minutos para que se consuma el jugo.
- Sacar dos cucharones del agua de cocción de las lentejas para que el cocido quede más espeso.
- Incorporar el condimento a las lentejas, amalgamarlo bien y llevar de nuevo a ebullición. Rectificar de sal. Poner en los cuencos de barro individuales las tostadas de pan (hechas a la parrilla o doradas en aceite), cubrirlas con el queso de oveja y verterles encima la sopa.
- Servir en seguida con acompañamiento de ensalada verde mixta y rabanitos.

# PURÉ DE JUDÍAS BLANCAS A LA NAPOLITANA

*Primer plato*

**Ingredientes**
*500 g de judías blancas remojadas*

*1 cucharada de aceite de oliva extra virgen*

*media cucharadita de bicarbonato*

*sal y pimientra negra en grano*

***Para la salsa de tomate***
*1 diente grande de ajo majado*

*8 tomates de pera cortados y picados*

*de media a una guindilla seca (opcional)*

*1 pizca de orégano*

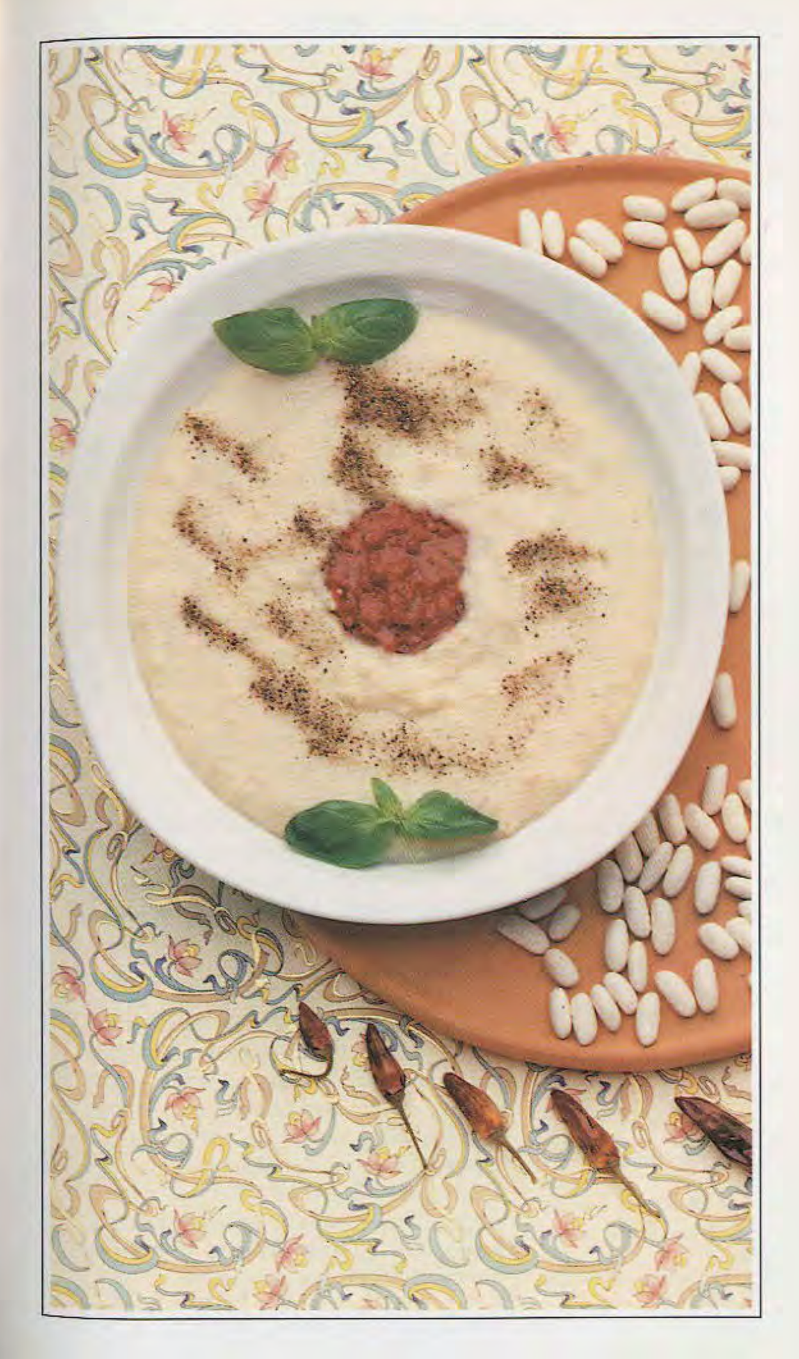
*2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*

*sal*

***Para acompañar***
*Picatostes*

***Para adornar***
*4 ramitas de albahaca*

- Poner en una olla grande de barro las judías previamente remojadas en agua fría durante toda la noche y añadir agua fría hasta que las cubra 4 dedos junto con media cucharadita de bicarbonato. Llevar a ebullición a fuego moderado, tapar parcialmente y cocer a fuego lento durante 1 hora y 30 minutos aproximadamente, espumando la superficie de vez en cuando; salar al término de la cocción.
- Entre tanto, preparar la salsa. Calentar dos cucharadas escasas de aceite, sofreír el ajo durante 1 minuto e incorporar los tomates frescos picados, la guindilla picada, un poco de sal y una pizca de orégano. Cocer durante 2 o 3 minutos y reservar.
- Cuando las judías estén tiernas, pasarlas por el pasapuré. Rectificar de sal y repartir el puré en los platos hondos individuales; colocar en el centro de cada uno la salsa de tomate, regar con un poco de aceite, molerle encima abundante pimienta negra y adornar con los manojitos de albahaca.
- Servir el puré templado con picatostes calientes.



# ARROZ PRIMAVERA

*Primer plato*

**Ingredientes**
*100 g de guisantes finos desgranados*
*50 (peso neto) de judías verdes*
*100 g de puntas de espárragos frescos*
*2 alcachofas*
*1 patata*
*1 zanahoria*
*3 tomates*
*1 lechuga*
*1 cebolla*
*1 tallo de apio verde*
*400 g de arroz*
*0,7 de vermut seco*
*1,5 litros de buen caldo*
*50 g de parmesano rallado*
*60 g de mantequilla*
*4 cucharadas de aceite de oliva*
*sal y pimienta*

- Receta para 6 personas. Poner a calentar el caldo, pelar y lavar las hortalizas.
- Cortar las judías en trozos de 1 cm y las puntas de los espárragos en trozos de aproximadamente 2 cm; trocear el corazón de las alcachofas, la patata, la zanahoria y los tomates pelados y cortados en daditos. Cortar el cogollo de la lechuga en *chiffonade* (véase p. 12) y picar conjuntamente la cebolla y el apio.
- En una cacerola ancha de bordes bajos calentar 4 cucharadas de aceite y 30 g de mantequilla y rehogar la cebolla y el apio picados. Incorporar todas las verduras excepto los guisantes y las puntas de espárragos.
- Rehogarlas a fuego lento durante unos 10 minutos, removiendo a menudo y añadiendo unas cuantas cucharadas de caldo hirviente. Añadir los guisantes y los espárragos, amalgamar y echar finalmente el arroz.
- Subir la llama y dejar que se tueste el arroz durante 1 o 2 minutos a fuego moderado sin dejar de remover; verter el vermut. Dejar que se evapore y añadir a continuación un par de cucharadas de caldo hirviendo. Amalgamar y, añadiendo más caldo a medida que se evapore, cocer con la olla destapada a fuego vivo durante unos 14 minutos, removiendo de vez en cuando.





- Probar el arroz y, si fuera necesario, cocer durante 1 o 2 minutos más, procurando que quede muy suelto y *al dente*.
- Retirar del fuego e incorporar 30 g de mantequillas y un puñado de parmesano. Rectificar de sal, pimentar y servir.

# PISSALADIÈRE

*Plato único*

**Ingredientes**

*1,5 kg de cebollas blancas*

*500 g de pasta de pizza*

*10 cucharadas de aceite de oliva*

*20 aceitunas negras*

*azúcar*

*sal y pimienta*

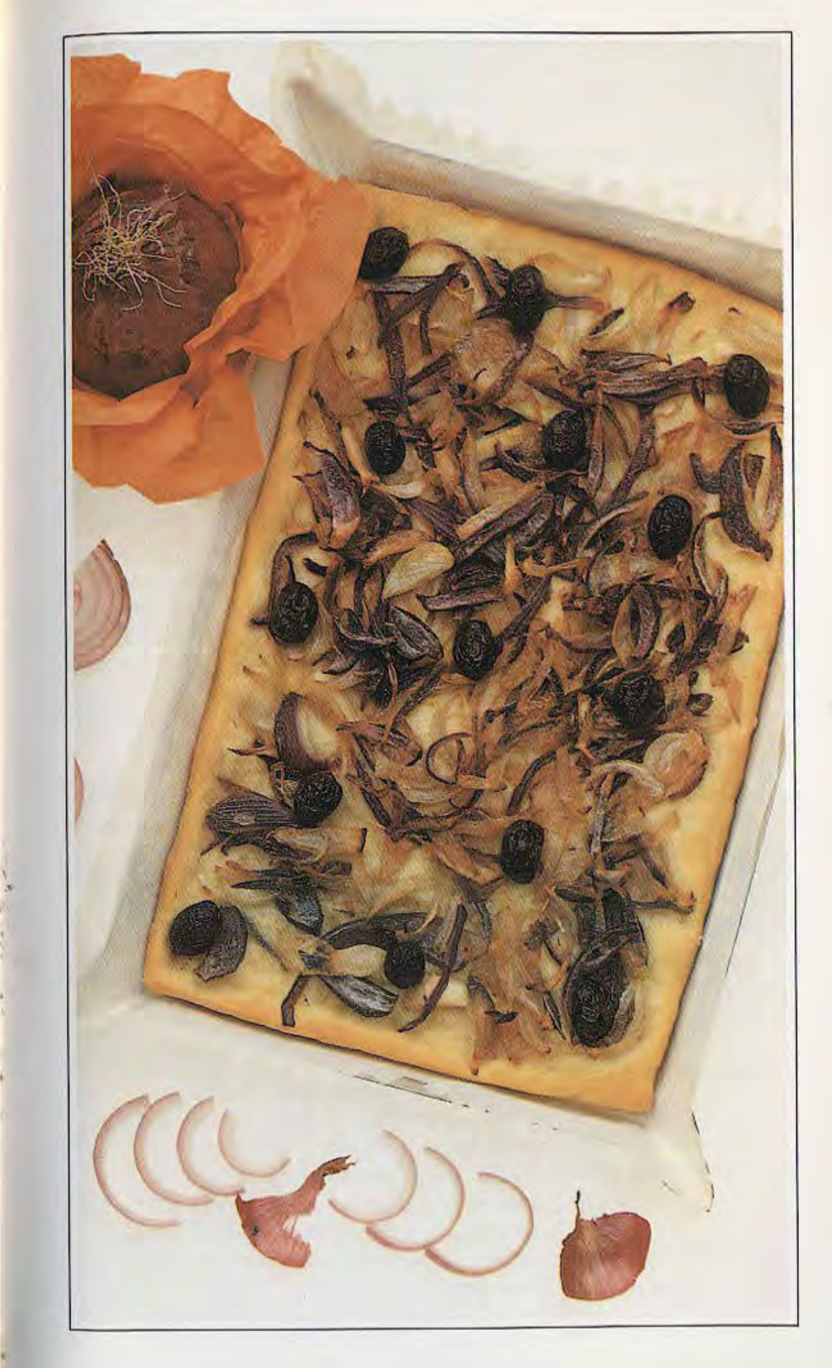
- Pelar las cebollas, cortarlas en cuartos longitudinales y después en laminillas finas en el mismo sentido.

- Calentar el aceite en una cacerola grande y de bordes bajos y sofreír las cebollas a fuego lento durante 10 minutos, removiendo a menudo. Añadir una punta de azúcar, salpimentar, tapar y estofar a fuego lento durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Destapar, subir ligeramente la llama y, removiendo sin interrupción, rehogar unos minutos las cebollas hasta que tomen color y se ablanden bien. Retirar el fuego y rectificar de sal y pimienta.

- Calentar el horno a 250 °C. Untar con aceite una fuente de horno rectangular de 40 × 35 cm aproximadamente. Cuando la pasta esté bien fermentada, aplanarla con las manos y estirarla hasta obtener un rectángulo. Con los nudillos de los dedos, extender la pasta en la fuente, cubriendo los bordes y eliminando el exceso. Disponer las cebollas en una capa gruesa y uniforme sobre la pasta y colocar encima las aceitunas a intervalos regulares, formando un dibujo de red.

- Cocer en el horno 15 minutos aproximadamente hasta que la pasta esté bien cocida y servir templada o a temperatura ambiente.





# PANQUEQUES DE BATATAS CON SALSA DE RÁBANO SILVESTRE

*Segundo plato*

**Ingredientes**

*600 g de batatas rojas*

*50 g de harina*

*1 cebolla pequeña picada (opcional)*

*2 huevos*

*1 cucharada de* ghee *o mantequilla clarificada (véase p. 25)*

*nuez moscada*

*sal y pimienta*

***Para la salsa de rábana silvestre***

*1 trozo de rábano de 5 cm de longitud*

*1 manzana verde*

*1 dl de yogur desnatado*

*1 dl de nata*

*1 cucharada de zumo de lima*

*1 cucharadita de azúcar de caña*

*vinagre*

*nuez moscada*

*sal y pimienta*

- Calentar abundante agua salada.
- Pelar las batatas, picarlas en trozos más bien grandes en la picadora y sumergirlas en agua hirviendo durante 5 minutos. Escurrirlas y estrujarlas con un paño limpio para eliminar el agua.
- Ponerlas en un cuenco y añadir la harina, la cebolla, los huevos ligeramente batidos con un poco de sal, pimienta y nuez moscada, y reservarlas en el frigorífico.
- Preparar la salsa de rábano silvestre: pelar el rábano y la manzana, trocearlos y pasarlos por la picadora hasta conseguir una mezcla homogénea. Recogerla en un cuenco, acidular con el zumo de lima, añadir una cucharadita de azúcar de caña, media cucharadita de vinagre y un poco de sal y pimienta molida. Incorporar el yogur y la nata y rectificar de sal.
- Preparar los panqueques. Calentar una cucharada de mantequilla clarificada en una sartén pequeña antiadherente de 15 cm de diámetro interior y, cuando esté muy caliente, verter una cucharada de pasta y extenderla con la paleta de teflón, procurando obtener una capa uniforme.





- Freír a fuego medio durante unos 3 minutos, dar la vuelta al panqueque y freírlo 2 minutos por el otro lado hasta que quede dorado y crujiente.
- Poner a escurrir sobre papel de cocina y conservarlo caliente mientras se fríen los demás.
- Servirlos en seguida acompañados de salsa picante de rábano silvestre.

# AGUATURMAS A LA RUSA EN VOLOVÁN

*Segundo plato*

**Ingredientes**

*450 g de aguaturmas*

*2 escalonias picadas*

*30 g de mantequilla*

*1 cucharada de aceite de oliva*

*1,5 dl aproximadamente de caldo*

*4 volovanes de 15 cm de diámetro, o bien uno grande*

*una o media guindilla roja fresca picada, o bien 1 o 2 cucharaditas de pili-pili (véase p. 126)*

*6 cucharadas de concentrado de tomate*

*3 dl de nata*

*zumo de dos limones y medio*

*sal*

- Lavar las aguaturmas, pelarlas y, a medida que estén listas, sumergirlas en un cuenco de agua fría acidulada con el zumo de 1 limón para que no se oscurezcan. Escurrirlas, secarlas y cortarlas en daditos de 0,5 cm.

- Sofreír las escalonias en 15 g de mantequilla y 1 cucharada de aceite, añadir las aguaturmas en daditos, salar ligeramente y remover a fuego lento durante un par de minutos. Verter el caldo, tapar y estofar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que estén cocidas *al dente*.

- Calentar entre tanto los volovanes en el horno y conservarlos calientes. Disolver en una olla pequeña 15 g de mantequilla y sofreír a fuego lento la guindilla durante un minuto. Incorporar el concentrado de tomate y remover un par de minutos. Añadir 2 dl de agua caliente y hervir un par de minutos. Añadir la nata y un poco de sal y hervir otro par de minutos, removiendo sin interrupción hasta obtener una sala cremosa.

- Verterla sobre las aguaturmas, mezclarlo todo a fuego lento y apagar. Acidular con el resto de zumo de limón, rectificar de sal y verter la mezcla en los volovanes destapados. Tapar los volovanes y servir inmediatamente en platos calientes.





- Como alternativa a los volovanes, se pueden servir acompañadas de arroz al vapor (véase p. 118).

# TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA

*Segundo plato*

**Ingredientes**

*4 cebollas*

*2 patatas medianas hervidas, frías*

*3 cucharadas de aceite de oliva*

*20 g de mantequilla*

*de media a una guindilla verde fresca picante*

*2 lonchas de bacon ahumado de medio cm de grosor*

*8 huevos*

*4 cucharadas de nata*

*5 cucharadas de parmesano rallado*

*sal y pimienta*

***Para acompañar***

*ensalada de lechuginos, oruga y tomate*

- Pelar las cebollas, cortarlas en cuartos longitudinales y después en láminas finas.
- Calentar 20 g de mantequilla y 3 cucharadas de aceite en una sartén grande y rehogar las cebollas con la guindilla durante 15 minutos a fuego moderado-lento, removiendo hasta que estén transparentes y se doren: deberán quedar muy blandas.
- Añadir las patatas cortadas en daditos con un poco de sal y pimienta y remover a fuego lento durante un par de minutos. Se puede preparar con antelación hasta este punto y completarlo en el último momento.
- Eliminar la corteza del bacon, cortarlo en daditos y saltearlo en una sartén pequeña a fuego vivo hasta que se disuelva la grasa y quede crujiente. Removerlo constantemente con la paleta para que no se queme y escurrirlo sobre papel de cocina.
- En un cuenco grande, batir los huevos con un poco de sal y pimienta e incorporar la nata y el parmesano.
- Mezclar el bacon con la cebolla y las patatas, echar encima los huevos, inclinando la sartén con movimiento rotatorio para que se repartan uniformemente. Cocer la tortilla a fuego





lento un par de minutos, darle la vuelta y cocerla aproximadamente un minuto por el otro lado, procurando que quede blanda por dentro y no se seque.

- Servirla caliente o templada, pero no hirviendo, acompañada por una ensalada de lechuguinos, oruga y tomate.

# CRÊPES A LA PAISANA

*Segundo plato*

**Ingredientes**

*600 g de cebollas*

*4 crêpes (véase p. 24)*

*30 g de mantequilla*

*4 cucharadas de aceite de oliva*

*azúcar*

*4 lonchas gruesas de bacon ahumado magro*

*2 dl de nata*

*sal y pimienta*

- Preparar la pasta para las crêpes la víspera o, por lo menos, con 6 horas de adelanto, y guardarla en el frigorífico.

- Pelar las cebollas, cortarlas logitudinalmente por la mitad y después en láminas finas.

- Derretir en una sartén grande antiadherente 30 g de mantequilla con 3 cucharadas de aceite y sofreír las cebollas durante 20 o 25 minutos, añadiendo una punta de azúcar para que tomen un buen color, y removiendo a menudo.

- Quitar la corteza del bacon, cortarlo en tiritas de 0,5 cm de grosor y partirlas por la mitad. Saltearlo en una sartén pequeña antiadherente a fuego vivo hasta que esté crujiente y suelte la grasa y ponerlo a escurrir sobre papel de cocina.

- Incorporarlo a las cebollas, salpimentar y reservar hasta el momento de preparar las crêpes.

- Poco antes de servir, pincelar con aceite una sartén grande antiadherente y freír 4 grandes crêpes de unos 25 cm de diámetro.

- Entre tanto, calentar las cebollas con el bacon e incorporar la nata; calentar de nuevo, procurando que no hierva. Retirar del fuego y rectificar de sal y pimienta.





- Volver a colocar las crêpes en la sartén, una cada vez, extender el relleno de cebolla y bacon por toda la superficie y calentar a fuego lento durante unos segundos.

- Doblar los 4 bordes de cada crêpe hacia dentro para que se forme un cuadrado y servir en seguida en platos calientes individuales a medida que estén listas.

# HUEVOS REVUELTOS A LA HINDÚ

EKURI
*Segundo plato*

**Ingredientes**
*10 cebolletas*
*1 guindilla verde fresca*
ghee *o mantequilla clarificada (véase p. 25)*
*cucharadita y media de comino*
*2 cucharadas de concentrado de tomate*
*8 huevos*
*1,2 dl de nata*
*2 cucharadas de cilantro fresco picado*
*sal*

***Para acompañar***
chapati *(véase p. 27)*

- Pelar las cebolletas y cortarlas en rodajas finas, incluida la parte verde. Calentar 4 cucharadas de *ghee* en una sartén grande antiadherente y rehogar las cebolletas y la guindilla a fuego lento durante 12 minutos, removiendo a menudo.
- Tostar entre tanto las semillas de comino en una sartén pequeña antiadherente durante medio minuto a fuego lento, removiendo con una cuchara de madera hasta que empiecen a saltar. Retirar en seguida el fuego y reservar.
- Diluir el concentrado de tomate en dos cucharadas de agua caliente y añadirlo a las cebolletas y remover a fuego moderado durante un minuto hasta que se reduzca.
- En un cuenco grande, batir brevemente los huevos con un poco de sal. Bajar la llama al mínimo e incorporar los huevos a las cebolletas; remover durante algo más de un minuto hasta que se condensen ligeramente sin llegar a cuajar. Retirar en seguida del fuego e incorporar la nata, el comino tostado y el cilantro picado. Servir en seguida en platos calientes, con acompañamiento de *chapati.*





# PUERROS AL GRATÉN

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*800 g de puerros pelados (peso neto)*
*130 g de parmesano rallado*
*50 g de mantequilla blanda*

***Para la salsa Bocuse***
*4 dl escasos de leche*
*1 cucharada de almidón*
*1 dl de nata*
*nuez moscada*
*sal y pimienta*

- Pelar los puerros y cortarlos en cuartos longitudinales hasta un palmo de la base de tal forma que se puedan lavar por dentro conservándolos enteros y eliminando los residuos de tierra entre las hojas. Cocerlos 20 minutos en agua salada, escurrirlos y calentar el horno a 200 °C.
- Llevar la leche a ebullición en una olla pequeña. Disolver una cucharada de almidón en dos de agua y, removiendo con una cuchara de madera, incorporar la leche y hervir a fuego lento unos segundos hasta que la mezcla empiece a espesar.
- Retirar del fuego y, batiendo con una espátula, incorporar poco a poco la nata. Salpimentar y gratinar un poco de nuez moscada por encima.
- Untar de mantequilla una fuente de horno ovalada. Alinear los puerros hervidos sobre una tabla de madera y cortarlos por la mitad. Alinearlos en la fuente, alternando una parte blanca y una parte verde en una sola capa. Regar con la salsa de leche, la cual deberá ser más bien líquida. Espolvorear con parmesano, distribuir por encima unos cuantos copitos de mantequilla y cocer en el horno durante 25 a 30 minutos, encender el grill en los últimos minutos para dorarlos por la superficie. Servir en seguida.

# ESCORZONERA A LA GRIEGA

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*900 g de escorzonera o salsifí negro*
*unos 4 dl de caldo*
*2 limones*
*1 cebolla mediana picada*
*2 cucharadas de perejil picado*
*4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*
*cucharada y media de harina*
*3 yemas de huevo*
*sal y pimienta*

- Calentar el caldo. Exprimir el limón y verter el zumo en un cuenco con agua fría. Limpiar la escorzonera, pelarla y, sujetándola con la mano izquierda, cortarla en sentido longitudinal en laminitas gruesas de aproximadamente 4 cm de longitud, eliminando el núcleo leñoso; sumergir en seguida las láminas en el agua acidulada.

- Sofreír la cebolla y el perejil en una cazuela amplia, durante varios minutos. Colar la escorzonera, añadirla y rehogarla, removiendo durante 5 minutos. Salar ligeramente, añadir la harina, tostarla 1 minuto e incorporar dos cucharadas de caldo hirviendo. Remover, tapar, bajar la llama al mínimo y estofar a fuego lento durante unos 10 minutos, añadiendo un poco de caldo de vez en cuando a medida que se evapore. Cuando la escorzonera esté tierna, exprimir el segundo limón y batirlo con las yemas de huevo y 2 cucharadas de caldo. Regar la escorzonera y remover a fuego muy lento durante 1 o 2 minutos hasta que los huevos se condensen y formen una salsita cremosa.

- Retirar en seguida del fuego, remover unos segundos más, rectificar de sal, pimentar y servir inmediatamente.





# BRASEADO DE GUISANTES FINOS, ALCACHOFAS Y LECHUGA

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*300 g de guisantes finos tiernos desgranados*
*2 lechugas*
*1 limón*
*6 alcachofas tiernas*
*1 cebolla pequeña picada*
*1 ramita de tomillo*
*2 dl de caldo*
*1 cucharada colmada de perejil picado*
*20 g de mantequilla*
*2 cucharadas de aceite de oliva*
*sal y pimienta*

***Para acompañar***
*mozzarella sazonada con aceite de oliva, albahaca, sal y pimienta*

- Calentar el horno a 160 °C. Pelar las lechugas eliminando las hojas exteriores, lavarlas, escurrirlas y cortarlas en *chiffonade* (véase p. 12). Preparar un cuenco lleno hasta la mitad de su capacidad con agua acidulada con el zumo de limón. Pelar las alcachofas, conservando tan sólo la parte tierna, cortarlas en gajos y, a medida que estén listas, sumergirlas en el agua acidulada para que no se oscurezcan.

- En una cacerola grande y baja con tapa, resistente al horno, sofreír la cebolla en 20 g de mantequilla y 2 cucharadas de aceite junto con la ramita de tomillo durante unos diez minutos, removiendo a menudo. Añadir las alcachofas bien escurridas, subir ligeramente la llama y rehogarlas 15 minutos. Incorporar los guisantes finos, salpimentar y cocer a fuego lento durante 5 minutos. Si los guisantes son congelados, tapar la cacerola y prolongar la cocción hasta que se hayan descongelado por completo.

- Añadir las lechugas cortadas en tiras y el caldo, tapar y cocer durante 1 hora en el horno previamente calentado; rectificar de sal y traspasar a la fuente de servir caliente, espolvorear con perejil y servir con mozzarella cortada en lonchas y aliñada con aceite, sal y pimienta molida y adornada con unas hojitas de albahaca.

# GUISANTES Y HUEVOS A LA MILANESA

*Segundo plato*

**Ingredientes**

*300 g de guisantes desgranados*

*2 corazones de cebolletas en rodajas*

*30 g de mantequilla*

*1 loncha de jamón cocido de 0,5 cm de grosor*

*1,5 dl de caldo*

*4 huevos*

*sal y pimienta*

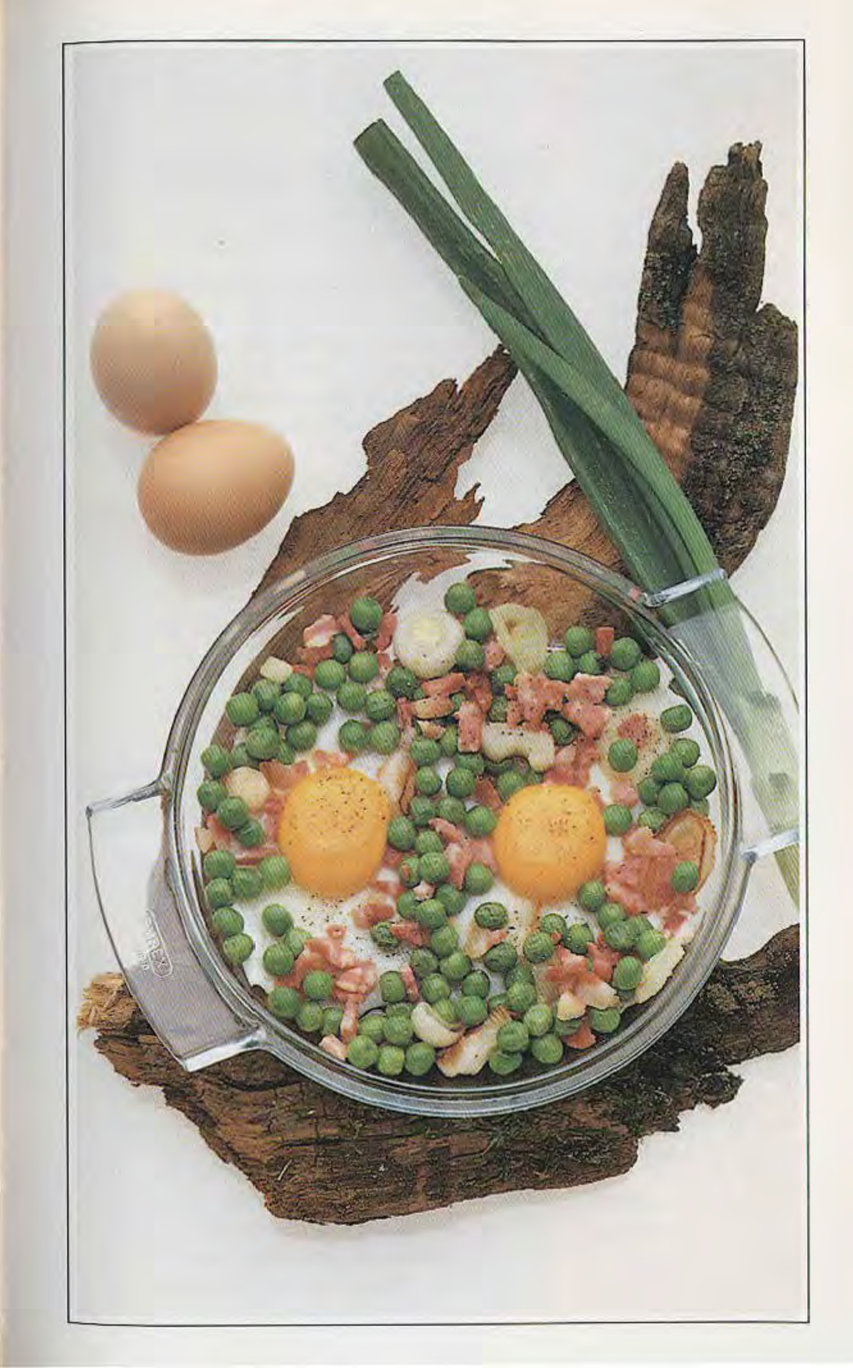
***Para acompañar***
*puré de patatas*

- Rehogar las cebolletas en mantequilla durante 10 minutos en una sartén grande antiadherente.

- Picar en trozos gruesos el jamón, incluyendo la grasa, y rehogarlo a fuego lento, removiendo durante 1 minuto. Incorporar los guisantes, el caldo y una pizca de sal y pimienta. Tapar y estofar a fuego lento durante 25 minutos hasta que los guisantes estén tiernos. Rectificar de sal y pimienta y dejar evaporar el exceso de líquido, removiendo a fuego moderado durante unos cuantos segundos.

- Formar con el dorso de una cuchara de madera 4 huecos a distancias regulares y romper los huevos en su interior. Salpimentarlos, bajar la llama al mínimo y cocer los huevos durante 2 o 3 minutos hasta que la clara se condense por completo. Servir en seguida con acompañamiento de puré de patatas.





# FRIJOLES CON HUEVOS RANCHEROS

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*400 g de frijoles rojos mexicanos secos*

*1 cebolla pequeña picada*

*300 g de tomates triturados*

*1 o 2 guindillas rojas frescas picadas*

*1 diente pequeño de ajo picado*

*20 g de mantequilla*

*2 cucharadas de aceite de oliva*

*sal y pimienta*

***Para los huevos rancheros***
*1 cebolla mediana picada no muy fina*

*una guindilla verde fresca picada*

*300 g de tomate triturado*

*4 huevos*

- Lavar los frijoles en un cuenco bajo el agua del grifo. Escurrirlos y colocarlos en una cacerola grande de barro con 1,5 l de agua, la mitad de la cebolla, 4 cucharadas de tomate picado y la guindilla, y llevar a ebullición.

- Espumar la superficie, bajar la llama, tapar parcialmente y cocer a fuego lento durante dos horas y media, removiendo de vez en cuando. Salpimentar.

- En una cacerola grande y baja, sofreír la cebolla restante con el ajo en 20 g de mantequilla y dos cucharadas de aceite durante 10 minutos. Subir la llama, echar el tomate picado restante con un poco de sal y cocer a fuego vivo durante 3 minutos.

- Incorporar un cucharón de frijoles y aplastarlos con el dorso de un tenedor. Amalgamar bien, añadir otro cucharón y aplastarlo; proceder así hasta que se terminen los frijoles. Mezclar los frijoles aplastados durante unos minutos hasta obtener una pasta compacta. Tapar y conservar caliente.

- Preparar los huevos rancheros. En una sartén grande antiadherente, rehogar la cebolla y la guindilla picada en dos cucharadas de aceite. Añadir 300 g de tomate picado, salpimentar y cocer a fuego vivo durante 2 o 3 minutos. Hacer





*2 cucharadas de aceite de oliva*

*sal y pimienta*

***Para acompañar***
*1 aguacate maduro cortado en gajos*

*tortillas mexicanas*

4 huecos con el dorso de una cuchara de madera y romper los huevos en su interior. Salpimentarlos, bajar la llama y cocerlos a fuego lento durante 2 o 3 minutos hasta que la clara se condense por completo.

- Servir, adornando la fuente con gajos de aguacate y trocitos de tortilla acompañados de frijoles.

# JUDÍAS BLANCAS REDONDAS EN ENSALADA

*Segundo plato*

**Ingredientes**

*500 g de judías blancas redondas desgranadas*

*1 cebolla pequeña*

*1 zanahoria*

*1 ramito de romero atado*

*2 hojas de laurel*

*1 loncha gruesa de bacon magro*

*1 cucharada de perejil picado*

*aceite de oliva*

*vinagre*

*sal y pimienta en grano*

***Para acompañar***

*pan de pueblo*

*ensalada de achicoria y tomates*

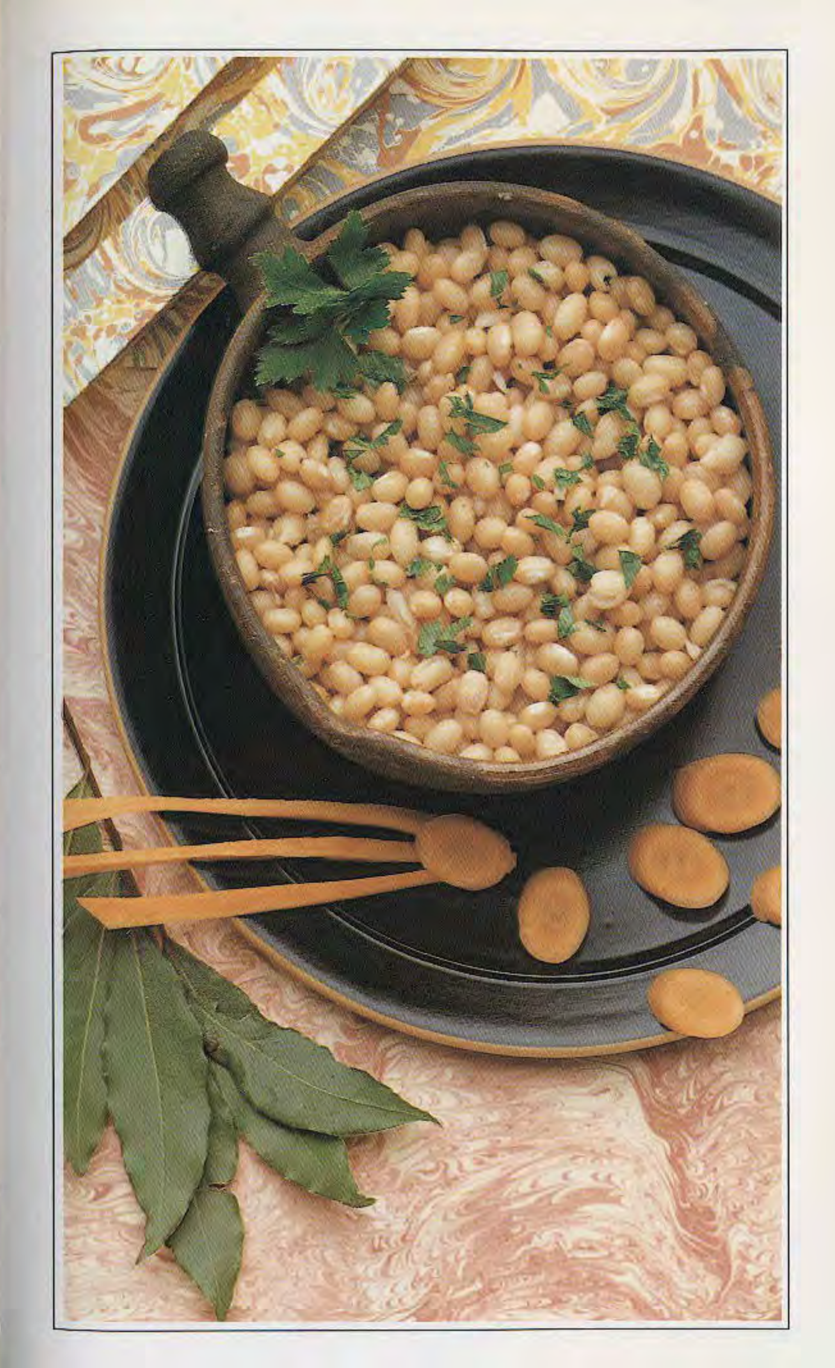
- Desgranar, lavar y escurrir las judías (si se usan secas, ponerlas en remojo la víspera y dejarlas toda la noche). Colocarlas en una olla de barro con una cebolla pequeña, una zanahoria, el ramito de romero atado y dos hojas de laurel. Incorporar unos cuantos granos de pimienta en el bacon troceado. Cubrir con agua fría y llevar a ebullición. Espumar, tapar parcialmente y cocer a fuego lento durante 2 horas aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta que las judías están tiernas. Salarlas al término de la cocción.

- Recogerlas con un cucharón sin escurrirlas demasiado para que no queden demasiado secas y distribuirlas en los cuencos de barro o en los platos hondos individuales.

- Espolvorear con perejil picado, regar con un poco de aceite y moler por encima una buena cantidad de pimienta.

- Servirlas templadas con pan de pueblo y una ensalada de achicoria en *chiffonade* (véase p. 12) y tomates.





# CROQUETAS DE GARBANZOS A LA GRIEGA

PITTARÚDIA
*Segundo plato*

**Ingredientes**
*200 g de garbanzos remojados*

*425 g de pulpa de tomate*

*1 cebolla pequeña picada*

*cucharada y media de comino en polvo*

*cucharada y media de menta seca*

*1 cucharadita de café de pimienta molida*

*120 g de harina*

*1 cucharadita de levadura en polvo*

*4 cucharadas de pan rallado fresco*

*cucharadita y media de perejil picado*

*aceite de oliva fino*

*sal*

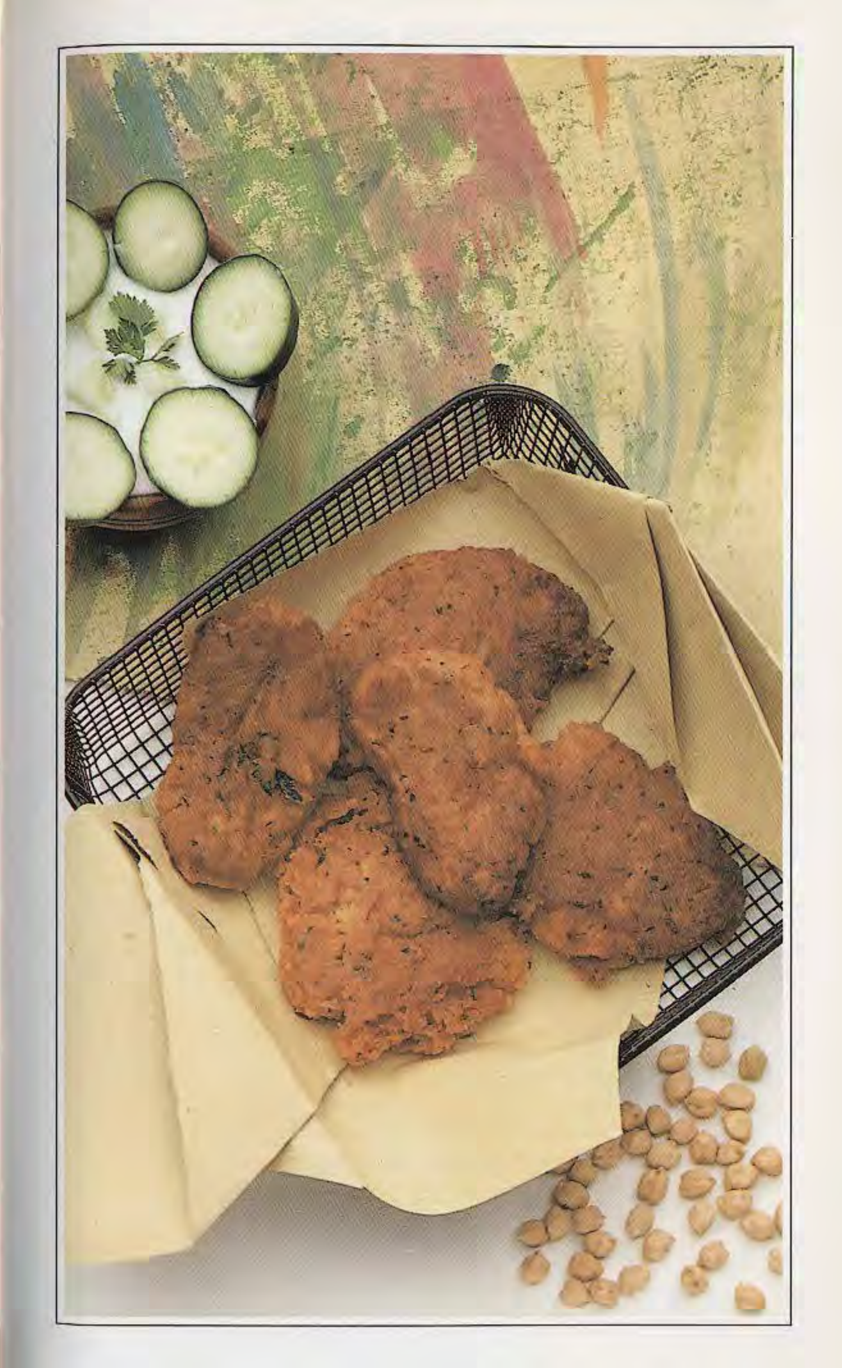
***Para acompañar***
cacik *(véase p. 130)*

*yogur fresco*

- La víspera poner en remojo los garbanzos en agua fría y dejarlos por lo menos 12 horas. Escurrirlos muy bien y picarlos más bien gruesos en la picadora. Pasarlos a un cuenco y añadir el tomate picado, la cebolla picada, el comino, la menta, la pimienta y 1 cucharadita de sal. Tamizarle encima la harina y la levadura e incorporar el pan rallado y el perejil. La pasta deberá quedar muy suave. Rectificar de sal y dejar en reposo 30 minutos antes de proceder a la fritura. Entre tanto, preparar unos pepinos con yogur o un *cacik* y poner en el frigorífico.

- Calentar abundante aceite de oliva en un wok a 180 °C y, con una cuchara grande, echar en el aceite muy caliente unas cuantas cucharadas de pasta a la vez, bien distanciadas unas de otras; al cabo de 1 minuto, dar la vuelta a las croquetas con la paleta. Freírlas a fuego lento hasta que estén doradas y crujientes. Ponerlas a escurrir sobre papel de cocina y conservarlas calientes mientras se fríen las demás. Servir en seguida con el *cacik* fresco y el pan *pitta* caliente. (Es posible que las *pittarudia* deriven de las *pakoras*, véase p. 162).





# CEBOLLITAS AGRIDULCES

*Guarnición*

**Ingredientes**
*400 g de cebollitas blancas ya listas para la cocción*
*2 cortezas de naranja*
*4 dl de vinagre de vino tinto*
*6 cucharadas de azúcar de caña*
*sal*

***Para acompañar***
rösti *(véase p. 205)*
*huevos fritos o tortillas de verduras*

- Distribuir las cebollitas en una sola capa en dos cacerolas grandes de bordes bajos con tapa. Salarlas ligeramente y añadir a cada cacerola 1,5 dl de agua, 2 dl de vinagre y las cortezas de naranja. Llevar a ebullición y cocer a fuego lento durante 10 minutos.
- Añadir a cada cacerola 4 cucharadas colmadas de azúcar de caña, amalgamar, tapar y estofar a fuego lento unos 10 minutos más hasta que el líquido se haya evaporado casi por completo y las cebollitas estén glaseadas. Servirlas con *rösti* y huevos fritos o tortillas de verduras.





# TARTITA CRUJIENTE DE PATATAS

RÖSTI
*Guarnición*

**Ingredientes**
*6 patatas blancas grandes*
*30 g de mantequilla*
*sal*

***Para acompañar***
*huevos fritos o tortillas de verduras*

- Para 4 tartitas individuales. Cepillar las patatas bajo el grifo de agua fría para eliminar los residuos de tierra y pelarlas sin volver a lavarlas. Trocearlas y picarlas no muy finas en la picadora durante un par de segundos. (Como alternativa, se pueden rallar no demasiado finas.) Recogerlas en un cuenco grande y salpimentarlas.
- Derretir un copo de mantequilla en 4 sartenes pequeñas antiadherentes de 23 cm de diámetro. Cuando empiece a chirriar y se reduzca la espuma, repartir equitativamente las patatas picadas y aplastarlas bien con la paleta de teflón para que se distribuyan uniformemente sobre la superficie de las sartenes. Rehogar a fuego moderado durante unos 4 minutos hasta que el borde se oscurezca y quede crujiente. Con la ayuda de una tapadera o un plato, dar la vuelta a las tartitas como si fueran tortillas, pero, antes de volver a colocarlas en las sartenes, derretir otros 4 copos de mantequilla.
- Cocer durante 4 minutos y, cuando las tartitas estén uniformemente doradas y crujientes, servirlas en seguida como acompañamiento de huevos fritos o tortillas de verduras.

# JUDÍAS VERDES CON BACON CRUJIENTE

*Guarnición*

**Ingredientes**
*250 g de judías verdes*

*8 lonchas finas de bacon ahumado*

*copitos de mantequilla*

*sal y pimienta*

***Para acompañar***
*tortillas, pasteles o crêpes de verdurass*

- Calentar abundante agua salada. Calentar el horno a 160°C. Pelar las judías, lavarlas y hervirlas *al dente* durante 12 o 15 minutos con la olla destapada. Escurrirlas y dejar que se enfríen.

- Untar una bandeja de horno con mantequilla. Subdividir las judías en 8 manojitos y envolver cada uno de ellos en una loncha de bacon. Alinear los manojitos en la bandeja, pimentarlos y distribuirles por encima unos copitos de mantequilla. Gratinarlos en el horno durante unos 10 minutos hasta que el bacon esté crujiente y servirlos en seguida muy calientes como acompañamiento de pasteles de verduras, tortillas o crêpes de verduras, calculando dos por persona.





# DULCE DE ZANAHORIAS HINDÚ

*Postre*

**Ingredientes**
*1 kg de zanahorias*

*1 litro de leche fresca entera*

*8 cápsulas de cardamomo*

*11 cucharadas de* ghee *o mantequilla clarificada (véase p. 25)*

*4 cucharadas de azúcar*

*1 cucharada y media de pasas rubias*

*1 cucharada y media de almendras en escamas*

*3 dl de nata ligeramente montada*

***Para adornar***
*hojitas de menta*

- Receta para 8 personas. Limpiar las zanahorias, pelarlas con el pelapatatas y picarlas en la picadora. Ponerlas en una cacerola grande de triple fondo junto con la leche. Practicar una incisión con la uña en las cápsulas de cardamomo para romper la corteza sin que salgan las semillas y añadirlas a la leche. Llevar a ebullición a fuego moderado, bajar la llama y cocer a fuego lento durante unos 30 minutos hasta que la leche se evapore por completo. Añadir 10 cucharadas de *ghee*, amalgamar y cocer la mezcla con la llama al mínimo durante unos 30 minutos, mezclando sin interrupción hasta que adquiera un color rojizo oscuro. Incorporar 4 cucharadas de azúcar.

- Rehogar brevemente las pasas y las almendras en una cucharada de *ghee* en una sartén antiadherente y añadirlas a la mezcla. Amalgamar y remover durante un par de minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.

- Servir templado o a temperatura ambiente en copas individuales con nata ligeramente montada y con guarnición de hojitas de menta. Tratándose de un postre muy nutritivo, las raciones tienen que ser reducidas.

# ROSQUILLAS DE CARNAVAL

*Postre*

**Ingredientes**
*1 patata grande (de unos 300 g)*
*20 g de levadura de cerveza*
*500 g de harina*
*1 huevo*
*1 naranja*
*3 cucharadas de ron*
*aceite de oliva fino*
*azúcar*
*sal*

- Hervir la patata y pasarla dos veces por el aplastapatatas, recogiéndola en un cuenco. Disolver la levadura en un poco de agua templada con una cucharadita de azúcar. Tamizar la harina sobre el puré de patata y amalgamar la pasta, incorporando el huevo, la corteza rallada de la naranja, el ron, la levadura disuelta y un poco más de agua en caso necesario.

- Cubrir con un paño húmedo y dejar en reposo 1 hora en un lugar caliente hasta que duplique casi el volumen.

- Formar con la pasta unas pequeñas rosquillas de medio dedo de altura y freírlas en abundante aceite a 160°C, sin poner demasiadas a la vez, hasta que tomen color por ambos lados. Escurrirlas, pasarlas por el azúcar y servirlas muy calientes.



◆

# SETAS Y TRUFAS

◆




Oronja
Rebozuelo
Matacandelas
Boleto comestible
Colmenilla
Armilaria color miel
Champiñón
Higróforo rojo



Gamuza

Pleuroto cultivado

Seta seca

Boleto anaranjado

Champiñón anisado

*Shitake* (seta china)

Seta negra seca china

Níscalo

Trufa blanca

Trufa negra del Périgord

# ENSALANDA DE ORONJAS Y PARMESANO

*Entremés*

**Ingredientes**
*400 g de oronjas (peso bruto)*
*40 g de parmesano en escamas finas*
*aceite de oliva virgen extra*
*sal*

- Limpiar y pelar bien las oronjas, eliminando la tierra, y conservar la membrana blanca en caso de que no esté deteriorada. Lavarlas y secarlas con papel de cocina. Cortarlas en el último momento en finas láminas, repartirlas en los platos individuales, y sazonarlas con una pizca de sal y un poco de aceite.
- Servir con un trozo de parmesano, que cada comensal cortará en finas lonchas en su propio plato con el cortatrufas.





# ENSALADA DE ORONJAS Y APIO VERDE

*Entremés*

**Ingredientes**
*400 g de oronjas (peso bruto)*
*90 g de emmental*
*2 pencas de apio verde*
*aceite virgen extra de oliva*
*sal*

- Limpiar bien las oronjas tal como se describe en la receta anterior. Lavarlas y secarlas con papel de cocina. Cortar el emmental en finas lonchas y después a la juliana (véase p. 12). Limpiar las pencas de apio y pasarles por encima el pelapatatas para eliminar las fibras superficiales; lavarlas y cortarlas primero en bastoncitos y después a la juliana.
- Amalgamar en un cuenco el emmental y el apio y aliñarlos con un poco de aceite y sal. En el último momento, cortar las oronjas en finas láminas. Distribuir la ensalada de apio y emmental en los platos individuales para formar un lecho y colocarle encima las oronjas. Regar con un hilo de aceite y un poco de sal; servir inmediatamente.

# TERRINA DE BOLETOS CON SALSA VIRGEN

*Entremés*

**Ingredientes**
*180 g de boletos comestibles limpios*
*2 cucharadas de aceite de oliva*
*medio diente de ajo picado*
*2 cucharadas de perejil picado*
*2 dl de nata*
*2 dl de leche*
*2 huevos*
*4 yemas de huevo*
*nuez moscada*
*1 cuchara de parmesano rallado*
*2 cucharadas de harina blanca*
*sal y pimienta*

***Para la salsa virgen***
*1 apio (300 g aproximadamente)*
*4 cucharadas de aceite de oliva*
*2 ramitas de tomillo*
*2 tomates maduros cortados en rodajas*
*2 manojitos de albahaca*
*1 limón*
*20 g de mantequilla*
*sal y pimienta*

- Receta para 10 o 12 personas. Calentar el horno a 180°C. Cortar las setas en láminas y rehogarlas unos minutos en el aceite junto con el ajo y una cucharada de perejil picado, procurando que se evapore bien el jugo. Salpimentar, reservar 1/3 y pasar las restantes por la batidora junto con la nata, la leche, los huevos enteros y las yemas, añadiéndoles el parmesano y un poco de sal, pimienta y nuez moscada. Incorporar las setas reservadas y otra cucharada de perejil y rectificar de sal y pimienta.

- Untar con mantequilla una tarrina rectangular de vidrio resistente al calor de 1,2 l de capacidad y forrar el fondo con papel de barba untado con mantequilla. Echar la mezcla, colocar la tapadera y sellar los bordes con una pasta hecha con harina y un poco de agua (dejando, sin embargo, destapado el agujerito de la tapadera). Cocer en el horno al baño maría durante 50 minutos.

- Entre tanto, preparar la salsa virgen. Pelar el apio, cortarlo muy fino con el cortaverduras en sentido longitudinal y cortarlo después a la juliana (véase p. 12). Calentar el aceite en una sartén grande con el tomillo y rehogar unos minutos el apio, procurando que conserve su consistencia. Añadir las rodajas de tomate trituradas con la albahaca cortada a la juliana, salpimentar y saltear un par de minutos más.





- En el momento de servir, volver a calentarla salsa, acidular con el limón, retirar del fuego y mezclar con la mantequilla cruda. Conservar la terrina caliente al baño maría y después vaciarla sobre una tabla de madera, cortarla en tajadas de un dedo de grosor y servirla en seguida con la salsa virgen.

# ENSALADA DE BOLETOS Y AGUATURMAS

*Entremés*

**Ingredientes**

*200 g de boletos comestibles*

*300 g de aguaturmas*

*1 limón*

*aceite de oliva virgen extra*

*sal y pimienta*

- Limpiar las setas, lavarlas y conservarlas envueltas en un paño húmedo hasta el momento de cortarlas.

- Preparar un cuenco de agua fría acidulada con el zumo de 1 limón. Pelar las aguaturmas y, a medida que estén listas, sumergirlas en el agua acidulada para que no se oscurezcan. La preparación se puede hacer por adelantado hasta este punto.

- Poco antes de servir, cortar los sombreros y los tallos de las setas en finas láminas y cortar las aguaturmas también en finas láminas con el cortatrufas.

- Amalgamar con cuidado las setas y las aguaturmas en un cuenco grande. Repartirlas en los platos individuales y sazonar con un poco de aceite, sal y pimienta. Servir inmediatamente.





# ENSALADA DE ARROZ CON BOLETOS Y TRUFA

*Entremés*

**Ingredientes**

*1 trufa blanca*

*400 g de arroz*

*2 dl de vino blanco*

*120 g de puntas de espárragos*

*120 g de apio blanco*

*120 g de boletos comestibles (peso neto)*

***Para la salsa***

*1 yema de huevo duro*

*2 cucharadas de zumo de limón*

*2 cucharadas de jerez seco*

*1 cucharadita de café de mostaza negra*

*1 cucharadita escasa de café de pimentón picante*

*7 cucharadas de aceite de oliva fino*

*3 cucharadas de nata*

*sal y pimienta recién molida*

- Calentar el horno a 170°C. Hervir el arroz 8 minutos y completar la cocción en el horno tras haberlo regado con el vino.

- Dejar que se enfríe y preparar las verduras: hervir *al dente* las puntas de espárragos y cortar el apio en juliana (véase p. 12); las setas se cortarán en láminas en el último momento.

  Preparar la salsa: aplastar la yema de huevo con un tenedor y mezclarla con el zumo de limón, el jerez, la mostaza, el pimentón picante y un poco de sal y pimienta. Batiendo con un tenedor pequeño, añadir poco a poco el aceite y finalmente la nata.

- Amalgamar con cuidado el arroz, el apio, las puntas de espárragos y los boletos cortados en láminas y condimentar con la salsa. Llevar a la mesa con la trufa, que se cortará en láminas al gusto.

# ENSALADA DE SETAS Y ESPAGUETIS DE SOJA

*Entremés*

**Ingredientes**

*4 sombreros de* shitake *(setas chinas) secas*

*1 sobre de* harusame **(espaguetis de soja transparentes)**

**2 huevos**

**azúcar**

**ajinomoto**

**2 lonchas gruesas de jamón cocido magro en juliana**

**2 pepinos medianos**

**aceite de semillas**

**sal**

*Para la salsa de sésamo*

*1,2 dl de aceite de sésamo*

*0,7 dl de vinagre dulce japonés*

*1 cucharadita de mostaza japonesa en polvo*

*3 cucharadas de salsa de soja*

- Calentar abundante agua ligeramente salada para cocer los espaguetis de soja.
- Poner en remojo los sombreros de las setas en agua caliente durante media hora. Escurrirlos (conservando 1/3 del agua de remojo), estrujarlos con las manos y cortarlos a la juliana (véase p. 12).
- Batir los huevos con media cucharadita de café de sal, el azúcar y el ajinomoto.
- En una sartén grande antiadherente calentar una cucharada de aceite de semillas y hacer una tortilla delgada a fuego lento, procurando que no se dore. Extenderla sobre una tabla de madera, dejarla enfriar y cortarla a la juliana en trozos de las mismas dimensiones que el jamón.
- Lavar y secar los pepinos. Eliminar los extremos y hacerlos rodar sobre sal. Pasarles por encima un lienzo, cortar la piel con un grosor de 3 mm y después a la juliana en trozos del mismo tamaño que los del jamón.
- Preparar la salsa para condimentar los espaguetis en el último momento. Amalgamar todos los ingredientes en un cuenco junto con el agua de remojo reservada y una pizca de ajinomoto.
- Cocer los espaguetis de soja durante





*3 cucharadas de mirin o sake dulce japonés*

*ajinomoto*

3 minutos, escurrirlos y pasarlos bajo el grifo de agua fría. Levantarlos con las manos para que no se peguen. Si son largos, cortarlos con unas tijeras en trozos de 20 cm.

- Colocarlos sobre una bandeja grande de servir y distribuir el jamón, el pepino, las setas y la tortilla cortados a la juliana en haces separados para crear llamativos contrastes cromáticos.
- Proteger la ensalada con película transparente adhesiva y dejarla en el frigorífico media hora antes de servirla helada. Amalgamarla en la mesa, distribuirla en platos individuales y condimentarla con la salsa de sésamo. Resulta perfecta para un almuerzo estival.

# COLMENILLAS Y ESPÁRRAGOS CON SALSA MUSELINA

*Entremés*

**Ingredientes**
*24 colmenillas frescas*
*16 espárragos grandes*
*20 g de mantequilla*
*vino blanco seco*
*2 dl de salsa muselina (véase p. 91)*
*sal*

***Para acompañar***
*filetes de pescado*

- Pelar los espárragos, lavarlos, cortar dos dedos de los extremos y cocerlos *al dente* en agua salada en ebullición durante unos 12 minutos. Escurrirlos y conservarlos calientes.
- Mientras se cuecen los espárragos, limpiar las colmenillas, eliminando la parte terrosa del pie. Separar los sombreros de los pies y lavarlos cuidadosamente con agua fría para eliminar cualquier residuo de tierra en los alvéolos. Cortar los pies en rodajas gruesas y los sombreros en 4 partes en cruz. Rehogarlos en 20 g de mantequilla durante unos 8 minutos, salpimentándolos ligeramente; añadir una rociada de vino blanco seco y cocerlos hasta que estén *al dente*.
- Conservarlos calientes mientras se prepara la salsa, tal como se indica en la página 91. Poner las puntas de espárragos cruzadas en los platos individuales, colocarles por encima las colmenillas y echar a un lado un poco de salsa muselina caliente.
- Servir como entremés o como acompañamiento de unos filetes de pescado regados con vino blanco.





# ARMILARIAS Y ESPÁRRAGOS CON PESTO

*Entremés*

**Ingredientes**
*400 g de armilarias color de miel*
*16 espárragos grandes*
*1 escalonia grande picada*
*1 dl de caldo*
*1 diente de ajo*
*3 hojas de albahaca*
*3 cucharadas de aceite de oliva fino*
*sal y pimienta*

***Para el pesto***
*4 cucharadas escasas de pesto*
*3 cucharadas escasas de nata*
*sal*

- Pelar los espárragos, eliminando tan sólo dos dedos y medio de los extremos (el resto es comestible). Subdividirlos y atarlos en 4 manojitos y cocerlos *al dente* en agua salada durante unos 12 minutos; escurrirlos y conservarlos calientes.
- Mientras se cuecen los espárragos, limpiar las armilarias: separar los sombreritos de los pies y eliminar la parte final leñosa de estos últimos; lavarlas con cuidado, escurrirlas bien y abrir longitudinalmente por la mitad los pies más grandes.
- Calentar el aceite en una sartén grande antiadherente y saltear las armilarias con la escalonia y el ajo a fuego vivo durante un par de minutos. Salpimentar e incorporar el caldo y la albahaca picada; tapar y estofar a fuego lento durante unos 6 minutos hasta que las armilarias estén cocidas. Diluir el pesto con la nata.
- Poner en cada plato individual tres espárragos en abanico con las puntas dirigidas hacia abajo y superponer uno al través con el tallo a la derecha al alcance de la mano. Regar las puntas de los espárragos con el pesto, adornar con los daditos de tomate y colocar a un lado las armilarias. Servir en seguida.

# ENSALADA DE HIERBAS VARIADAS, POLLO Y TRUFA

*Entremés*

**Ingredientes**

*1 trufa negra en aceite*
*200 g de hierbas variadas de ensalada (cerraja, diente de león, oruga, etc.)*
*2 pechugas de pollo deshuesadas de 140 g cada una*
*1 cucharada de zumo de limón*
*1 dl de caldo*
*1 dl de vino blanco seco*
*2 escalonias picadas*
*2 ramitas de tomillo*
*sal y pimienta*

***Para la salsa de anchoas***

*2 cucharadas de aceite de trufa*
*2 cucharadas de zumo de limón*
*2 cucharadas de vinagre blanco*
*8 cucharadas de aceite de oliva*
*2 filetitos de anchoa*
*1 cucharada de cebollino picado*
*pimienta*

- Salpimentar ligeramente las pechugas de pollo y rociarlas con zumo de limón por ambos lados. Dejarlas en adobo 10 minutos y, entre tanto, limpiar y lavar las hierbas de ensalada, escurrirlas, mezclarlas y formar con ellas una capa en platos individuales.
- Colocar el pollo con su adobo en una sartén antiadherente junto con el caldo, el vino blanco, las escalonias y el tomillo. Tapar y rehogar a fuego muy lento durante unos 6 minutos, dándole la vuelta a media cocción y procurando que el líquido no alcance la ebullición para que el pollo resulte tierno.
- Entre tanto, preparar la salsa de anchoas, batiendo conjuntamente a alta velocidad todos los ingredientes. Comprobar si las pechugas están cocidas por dentro practicando una incisión en la parte más alta. Retirarlas en seguida del fuego, colocarlas sobre una tabla de madera y cortarlas en finas lonchas.
- Distribuir las lonchas en abanico sobre el lecho de ensalada, regar con la salsa de anchoas y echarles por encima las laminillas de trufa negra. Servir la ensalada templada.





# VOLOVANES CON SETAS A LA POLACA

*Primer plato*

**Ingredientes**

*400 g de boletos calabaza*
*4 volovanes individuales con tapa*
*100 g de cebolla picada*
*1 escalonia picada*
*40 g de mantequilla*
*0,6 dl de jerez o vermut seco*
*0,6 del de caldo*
*2 cucharadas rasas de pimentón picante*
*1 guindilla seca desmenuzada*
*1 cucharada de harina*
*1 dl de leche*
*1 dl de nata*
*1 o 2 cucharadas de zumo de limón*
*cucharada y media de perejil picado*
*sal y pimenta*

- Calentar los volovanes en el horno a 180°C durante unos diez minutos y conservarlos calientes. Limpiar y lavar las setas y picarlas no muy finas. En una sartén grande rehogar la cebolla y la escalonia en la mantequilla durante unos 10 minutos. Añadir las setas y saltearlas a fuego moderado un par de minutos.
- Salpimentar y echar el jerez y el caldo. Amalgamar y reducir el jugo durante un par de minutos. Espolvorear con el pimentón picante, la guindilla y la harina, amalgamar y regar con la leche y la nata. Tapar y cocer a fuego lento durante 4 minutos y después subir un poco la llama para que se reduzca el jugo con la sartén destapada. Acidular con limón, incorporar el perejil y rectificar de sal. La salsa deberá resultar cremosa.
- Verter la mezcla en los volovanes calientes, cubrirlos con su tapa y servirlos en seguida.

# SOPA CHINA DE SETAS Y POLLO

*Primer plato*

**Ingredientes**

*15 g de setas chinas (sólo los sombreros)*

*20 g de setas negras chinas secas*

*60 g de pechuga de pollo en juliana*

*60 g de colas de quisquillas peladas*

*1 litro de caldo*

*30 g de brotes de bambú en conserva cortados en juliana*

*50 g de hojas de espinacas cortadas longitudinalmente por la mitad*

*sal*

***Para el adobo***

*media cucharadita de glutamato*

*1 cucharada de sake o de vermut seco*

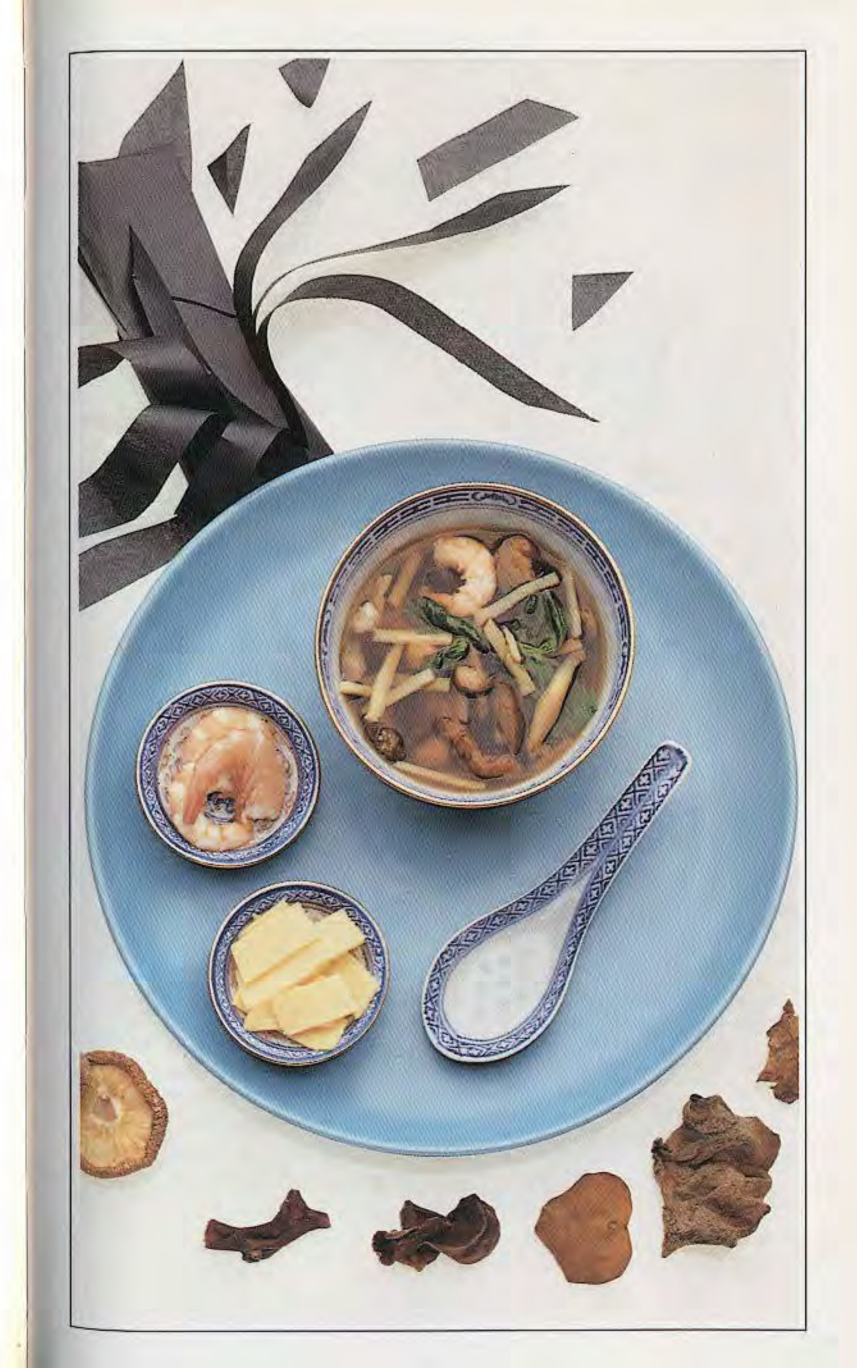
*1 cucharada de maizena*

*sal y pimienta blanca*

- Poner en remojo por separado las setas secas en agua templada y dejarlas por lo menos media hora. A continuación, lavarlas y escurrirlas. Cortarlas en juliana (véase p. 12) y reservarlas. Cortar las hojas de espinaca por la mitad a lo largo.

- Durante el remojo, preparar el adobo amalgamando bien todos los ingredientes en un cuenco grande. Incorporar el pollo, el pescado y las quisquillas, mezclando bien con las manos para que queden impregnados, y dejarlos en adobo 15 minutos.

- Entre tanto, calentar el caldo. Cuando alcance la ebullición, echarle todos los ingredientes excepto las espinacas. Cocer a fuego lento 3 minutos, removiendo de vez en cuando, y echar finalmente las espinacas. Cocer 1 minuto más y retirar del fuego. Rectificar de sal y servir muy caliente como primer plato o colofón de una comida china.



# ARROZ A LA PARMESANA CON BOLETOS

*Primer plato*

**Ingredientes**

*160 g de sombreros de boletos comestibles*

*3 cucharadas de* ghee *o mantequilla clarificada (véase p. 25)*

*1 puntita de ajo picado (opcional)*

*1 cucharada de perejil picado (opcional)*

***Para el arroz a la parmesana***

*320 g de arroz*

*1,5 dl de caldo de pollo*

*70 g de mantequilla*

*2 escalonias finamente picadas*

*0,7 dl de vermut seco*

*4 cucharadas de parmesano rallado*

*sal y pimienta*

- Calentar el caldo. En una cacerola grande de bordes bajos calentar 30 g de mantequilla y rehogar las escalonias 5 minutos; incorporar el arroz y tostarlo a fuego moderado durante minuto y medio. Echar el vermut, dejar que se evapore y añadir un cucharón de caldo hirviendo y, a medida que se consuma, añadir más cucharones, removiendo de vez en cuando. Al cabo de 14 minutos, probar el arroz y, si fuera necesario, cocerlo 1 minuto más: deberá quedar suelto y *al dente*. Mientras se cuece el arroz, preparar los boletos. Pasar un paño seco por los sombreros para eliminar la tierra y el polvo; en el último momento, pasarlos bajo el grifo de agua fría y secarlos con papel de cocina. Cortarlos en laminitas de medio centímetro de grosor. Calentar la mantequilla clarificada en una sartén antiadherente y saltear los boletos durante 2 o 3 minutos; salpimentar ligeramente, procurando que conserven la consistencia.

- Cuando el arroz esté listo, retirarlo en seguida del fuego, mezclarlo con los 40 g de mantequilla restantes y el parmesano, rectificar de sal y pimentar; añadirle con cuidado los boletos y, si se desea, el ajo y el perejil. Servir en seguida en platos calientes.





# ARROZ CRUJIENTE CON MOJARDONES

*Primer plato*

**Ingredientes**

*250 g de mojardones o de gamuzas limpios*

*300 g de arroz al vapor (véase p. 118) frío*

*3 dientes grandes de ajo majados*

*2 o 3 hojas de salvia*

*20 g de mantequilla*

*3 cucharadas de aceite de oliva fino*

*1 cucharada de perejil picado muy fino*

*sal y pimienta*

- Cocer el arroz al vapor la víspera y dejarlo en el frigorífico. Sacarlo del frigorífico media hora antes de saltearlo. Lavar las setas y secarlas con papel de cocina. Separar los sombreros de los pies y cortarlos primero por la mitad y después en rodajas de 3 mm de grosor. Cortar los pies con el mismo grosor.

- En un wok o una sartén grande calentar el aceite y la mantequilla con el ajo y la salvia y rehogar medio minuto. Subir la llama, incorporar el arroz con una cucharadita de sal y saltearlo con la paleta a fuego vivo durante dos minutos. Bajar nuevamente la llama y separar con la paleta los grumos que se habrán formado; remover el arroz durante 3 o 4 minutos para que se caliente. Rectificar de sal y pimentar, amalgamar bien y distribuir en platos hondos calientes.

- Echar por encima los boletos cortados en láminas, espolvorear con un poco de perejil y servir en seguida. Cada comensal mezclará las perfumadas setas crudas con el arroz crujiente, creando un delicioso contraste.

# ARROZ CON TRUFA BLANCA

*Primer plato*

**Ingredientes**
*1 trufa blanca pequeña*

**Para el arroz a la parmesana** *véase cantidades en la receta «Arroz a la parmesana con boletos comestibles» (p. 228), más otras 3 cucharadas de parmesano*

- Preparar el arroz tal como se describe en la receta citada.
- Cepillar bien la trufa con el correspondiente pincel y colocarla en un platito sobre la mesa con el cortafrutas.
- Servir el arroz en platos hondos individuales; cada cual podrá echarle encima finísimas escamas de trufa al gusto. Calcular 5 g por persona como mínimo.





# TALLARINES VERDES CON BOLETOS

*Primer plato*

**Ingredientes**
*200 g de boletos comestibles (peso neto)*
*250 g de tallarines verdes frescos (véase p. 56)*
*2 dientes de ajo majados*
*3 cucharadas de aceite de oliva*
*2 cucharadas de perejil picado*
*15 g de perejil picado*
*15 g de mantequilla*
*sal y pimienta*

- Calentar abundante agua salada para cocer los tallarines y, entre tanto, preparar el jugo.
- Limpiar las setas, lavarlas y secarlas con papel de cocina y cortarlas en láminas de unos 3 mm de grosor. Calentar el aceite en una sartén grande y saltear las setas con el ajo un par de minutos.
- Añadir dos cucharadas del agua de cocción de la pasta, el perejil y un poco de sal y pimienta; bajar la llama, tapar y estofar durante 3 o 4 minutos, hasta que las setas estén cocidas *al dente*. Retirar del fuego, rectificar de sal y mezclar con la mantequilla cruda.
- Escurrir los tallarines *al dente* y conservar un poco del agua de cocción. Ponerlos de nuevo en la olla y añadir un poco de agua para que queden sueltos. Condimentar con 3/4 de los boletos; distribuir en platos hondos individuales y adornar en el centro con las setas restantes. Servir en seguida.

# TALLARINES CON TRUFA

*Primer plato*

**Ingredientes**

*1 trufa blanca pequeña*

*250 g de tallarines frescos*

*50 g de mantequilla*

*40 g de parmesano rallado*

*sal*

- Calentar abundante agua salada y, cuando alcance una fuerte ebullición, echar la pasta y cocerla *al dente* durante 2 o 3 minutos.
- Escurrirla, conservando una parte del agua. Volver a ponerla en la olla, echar un poco de agua y, sobre llama baja, añadirle la mantequilla un poco derretida, sin dejar que se fría, y el parmesano.
- Distribuir los tallarines en platos hondos individuales calientes, servir en seguida y cortar por encima laminitas de trufa al gusto.





# PASTA DE SOPA CON SETAS A LA GENOVESA

*Primer plato*

**Ingredientes**

*30 g de boletos secos remojados*

*250 g de pasta de sopa*

*media zanahoria*

*media cebolla*

*media penca de apio*

*1 diente de ajo*

*1 puñado de perejil*

*3 cucharadas de aceite de oliva*

*1 hoja de laurel*

*2 cucharadas de tomate triturado fresco*

*1,5 dl de caldo*

*cucharada y media de piñones*

*parmesano rallado*

*sal y pimienta*

- Poner las setas en remojo durante 30 minutos en agua templada y calentar abundante agua salada para la pasta de sopa.
- Escurrir las setas (eliminando el agua de remojo que nunca debe utilizarse, ni siquiera filtrándola), estrujarlas y picarlas no muy finas. En una cacerola pequeña, calentar el aceite y rehogar durante unos diez minutos la picada de zanahoria, cebolla, apio, ajo, perejil y laurel. Subir ligeramente la llama, añadir las setas escurridas, salpimentar y rehogarlas un par de minutos. Añadir el tomate triturado y el caldo y cocer a fuego lento con la cacerola parcialmente destapada durante unos 20 minutos. Destapar la cacerola del todo y reducir el caldo a fuego moderado. Tostar aparte los piñones en una sartén pequeña antiadherente en un poco de aceite y a fuego moderado durante 1 o 2 minutos o hasta que estén dorados y crujientes e incorporarles al jugo en el último momento.
- Cocer la pasta de sopa y escurrirla *al dente*, conservando medio cazo del agua de cocción para que quede suelta en la fuente de servir. Condimentar las setas con el jugo, espolvorear con parmesano al gusto y servir en seguida.

# ÑOQUIS CON GUISO DE SETAS

*Primer plato*

**Ingredientes**

*600 g de setas variadas (gorros verdes, níscalos, armilarias de miel, etc.)*

*1,2 kg de ñoquis de patata*

*1 cebolla mediana picada*

*2 hojas de salvia*

*1 cucharada de jugo de carne*

*4 cucharadas de salsa de tomate*

*medio diente de ajo*

*cucharada y media de perejil picado*

*5 cucharadas de aceite de oliva*

*4 cucharadas de parmesano rallado*

*15 g de mantequilla*

*sal y pimienta*

- Limpiar y lavar las setas, escurrirlas y cortarlas en laminillas de unos 3 mm de grosor, exceptuando las armilarias, cuyos sombreros deberán dejarse enteros mientras que los pies más grandes deberán cortarse longitudinalmente por la mitad.
- Rehogar en una cacerola grande y baja la cebolla con la salvia en aceite de oliva durante 10 minutos, removiendo a menudo. Subir la llama, añadir las setas con un poco de sal y pimienta y sofreírlas, removiendo durante un par de minutos. Diluir el jugo de carne con dos cucharadas de agua hirviendo e incorporarlo a las setas junto con la salsa de tomate. Amalgamar, bajar la llama, tapar y cocer a fuego lento durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que las setas estén cocidas sin perder la consistencia. Rectificar de sal y conservar caliente.
- Cocer los ñoquis y calentar el guiso, retirar del fuego, añadir el ajo y el perejil, mezclar con el parmesano y la mantequilla y condimentar los ñoquis. Servir en seguida.





# ORONJAS RELLENAS A LA GENOVESA

*Segundo plato*

**Ingredientes**

*8 oronjas grandes con sombreros*

*4 patatas*

*2 cucharadas colmadas de perejil picado*

*1 o 2 dientes de ajo picados*

*aceite de oliva*

*orégano*

*sal y pimienta*

- Calentar el horno a 180°C. Untar abundantemente con aceite una fuente grande rectangular.
- Pelar las patatas, cortarlas en rodajas de un dedo de grosor y extenderlas en la fuente en una sola capa; salpimentar y regar con un poco de aceite y 2 dl de agua.
- Limpiar y lavar las oronjas y separar los sombreros de los pies. Picar los pies con el ajo y el perejil y mezclarlos en un cuenco con un poco de aceite, una buena pizca de orégano, sal y pimienta.
- Rellenar el interior de los sombreros con la mezcla y colocarlos boca abajo y bien separados unos de otros sobre el lecho de patatas. Regar con un hilillo de aceite y cocer en el horno durante 40 o 45 minutos.

# EMPANADA DE BOLETOS Y ESPÁRRAGOS

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*150 g de boletos comestibles*
*18 espárragos grandes*
*60 g de apio*
*1 escalonia grande*
*1 ramita de tomillo*
*1 cucharada de albahaca picada*
*80 g de emmental*
*80 g de queso fresco ahumado*
*1 hoja de 250 g de pasta de hojaldre descongelada*
*1 huevo*
*semillas de amapola*
*mantequilla*
*2 cucharadas de aceite de oliva fino*
*sal y pimienta*

***Para la salsa* pizzaiola *cruda***
*500 g de tomates maduros*
*1 cucharada colmada de alcaparras encurtidas*
*1 filetito de anchoa*
*medio diente de ajo*
*1 buena pizca de orégano*
*unas cuantas hojas de albahaca picadas*
*1 limón*
*2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*
*sal y pimienta molida*

- Preparar la salsa *pizzaiola* cruda. Escaldar, pelar y filetear los tomates. Meterlos en la batidora con las alcaparras, la anchoa, el ajo, el orégano, dos cucharadas de aceite de oliva virgen, sal y pimienta, y batirlo a alta velocidad hasta conseguir una salsa bastante líquida. Verterla en la salsera, añadir la albahaca picada y un poco de zumo de limón. Servirla a temperatura ambiente.

- Calentar el horno a 200°C. Limpiar los boletos, lavarlos y cortarlos en láminas. Pelar los espárragos y cocerlos *al dente*. Pelar el apio, picarlo y rehogarlo en un poco de mantequilla un par de minutos para que quede *al dente*. Salpimentar ligeramente. Picar la escalonia.

- Calentar en una sartén antiadherente dos cucharadas de aceite de oliva fino y rehogar las setas con la escalonia y el tomillo. Añadir la albahaca picada, salpimentar y retirar del fuego.

- Picar por separado el emmental y el queso fresco en la picadora.

- Extender la hoja de pasta con el rodillo sobre una superficie enharinada para agrandarla ligeramente. Colocarla sobre una placa de horno y cortarla en dos por la mitad. Batir el huevo y pincelar con él una parte de la hoja de hojaldre; repartirle por encima las setas hasta una distancia de un dedo de los bordes.





- Colocarle encima los espárragos de tres en tres uno al lado de otro con las puntas en la misma dirección para que formen tres filas sucesivas. Colocar una capa homogénea de apio por encima y, a continuación, todo el emmental. Hacer otra capa de espárragos, pero esta vez con las puntas en dirección contraria, distribuyéndolos equitativamente.

- Cubrir los espárragos con el queso fresco ahumado. Superponer la otra hoja de pasta y sellar bien los bordes con la punta de un tenedor. Pincelar nuevamente la superficie con huevo batido y espolvorearla con las semillas de amapola. Cocer en el horno durante 20 minutos.

# *STRUDEL* DE SETAS CON SALSA DE JAMÓN

*Segundo plato*

**Ingredientes**

*200 g de boletos comestibles*

*500 g de espinacas crudas*

*20 g de mantequilla*

*2 escalonias picadas*

*2 cucharadas de aceite*

*ajo*

*cucharada y media de perejil picado*

*200 g de requesón*

*2 huevos*

*50 g de parmesano rallado*

*1 hoja de 250 g de pasta de hojaldre descongelada*

*1 cucharada de semillas de sésamo claras*

*nuez moscada*

*sal y pimienta*

- Calentar abundante agua salada en una cacerola grande. Calentar el horno a 200°C. Limpiar las setas, lavarlas, secarlas y cortarlas en laminitas. Saltearlas brevemente en aceite con un diente de ajo; salar ligeramente, pimentar, añadir el perejil y reservar.

- Limpiar las espinacas, reservando los tallos coriáceos y las bases de las plantitas para otras preparaciones, y lavarlas cuidadosamente varias veces en agua fría. Sumergirlas 3 minutos en agua hirviente y escurrirlas.

- Calentar la mantequilla en una sartén, rehogar las escalonias y saltear las espinacas durante 2 o 3 minutos. Rallarle encima un poco de nuez moscada y reservar. Amalgamar el requesón con un huevo entero y el parmesano, más una puntita de ajo picado, nuez moscada, sal y pimienta.

- Extender con el rodillo la hoja de pasta de hojaldre para agrandarla ligeramente, colocarla sobre una placa de horno y cortarla longitudinalmente por la mitad para obtener dos rectángulos iguales. Distribuir en el centro de uno de ellos una tira de espinacas, superponerle una capa de setas y, finalmente, la mezcla de requesón, utilizando a ser posible una manga de cocina con pico ancho. Superponer la otra hoja de pasta y sellar bien los bordes con la punta de un tenedor para que no se escape el relleno durante la cocción. Pincelar la superficie con un huevo batido y espolvorear con semillas de sésamo. Cocer en el horno durante unos 20 minutos hasta que el *strudel* se dore.





***Para la salsa de jamón***

*100 g de jamón cocido en lonchas*

*1 dl de vino tinto*

*vino de Marsala*

*1 escalonia picada*

*1 ramita de tomillo*

*1 hoja de laurel*

*2,5 dl de caldo de carne*

*media cucharadita de almidón*

*pimienta negra en grano*

- Entre tanto, preparar la salsa de jamón. Cortar la mitad del jamón (50 g) en juliana (véase p. 12), sumergirlo 1 minuto en agua hirviente y escurrirlo. Batir la otra mitad en la picadora hasta obtener una pasta homogénea y sin grumos pegajosos.

- Echar en una olla pequeña el vino tinto, una rociada de Marsala, una escalonia picada, una ramita de tomillo, una hoja de laurel y unos cuantos granos de pimienta. Cocer a fuego lento unos minutos para que se reduzca el líquido a 1/3 y, a continuación, añadir el caldo frío en el que previamente se habrá amalgamado el almidón y la pasta de jamón. Mezclarlo todo y reducirlo a fuego lento hasta conseguir una salsita cremosa. Pasar por el pasapuré de malla fina y reservar.

- En el momento de servir, volver a calentar la salsa y añadirle el jamón previamente sumergido en agua en ebullición. Calcular dos cucharadas de salsa por persona, con la cual se condimentará el *strudel* cortado en trozos.

# EMPANADA DE BOLETOS

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*700 g de boletos comestibles*
*1 diente de ajo picado*
*2 cucharaditas de perejil picado*
*3 cucharadas de aceite de oliva*
*250 g de pasta de hojaldre*
*mantequilla*
*harina*
*200 g de requesón dulce en lonchitas*
*1 huevo batido*
*semillas de sésamo*
*sal y pimienta*

***Para la salsa bechamel***
*30 g de mantequilla*
*30 g de harina*
*4,5 dl de leche hirviendo*
*nuez moscada*
*sal y pimienta blanca*

- Receta para seis personas. Calentar el horno a 200°C. Limpiar y lavar los boletos, cortarlos en finas láminas.

- Calentar en un wok el aceite y rehogar las setas con el ajo y el perejil durante unos 5 minutos, salpimentando hacia el final. Reducir el jugo hasta que adquiera una consistencia cremosa. Reservar.

- Preparar una bechamel bastante espesa. Calentar la leche en un cazo hasta que hierva. En otra cazuela de fondo triple se derrite la mantequilla a fuego lento. Se añade la harina y se mezcla con una cuchara de madera durante un par de minutos, procurando que no oscurezca. Apartar del fuego y verterlo todo de una vez en la leche hirviendo y batir enérgicamente con un batidor de alambre hasta obtener una crema líquida y homogénea. Poner de nuevo en el fuego y revolver sin parar con el batidor hasta que rompa de nuevo a hervir. Bajar la llama y, sin dejar de remover, dejar que hierva ligeramente un minuto más.

- Retirar del fuego y añadir pimienta y una pizca de nuez moscada. Si la salsa ha quedado demasiado espesa, aclararla con un poco de leche hirviendo.

- Ponerla de nuevo en el fuego, incorporarle el requesón dulce en lonchitas y, removiendo a fuego lento





un par de minutos, disolverla por completo. Rectificar de sal y pimienta.

- Cortar la pasta de hojaldre en dos partes iguales, apelotonarlas, aplastarlas en dos discos y, sobre una superficie ligeramente enharinada, extenderlas con el rodillo para que queden muy delgadas.

- Untar con mantequilla una bandeja redonda de horno de unos 24 cm de diámetro, espolvorearla ligeramente con harina y forrarla, incluyendo los bordes, con una de las dos hojas de pasta de hojaldre. Pincelar con el huevo batido, extender 2/3 de la bechamel en una capa uniforme y echarle encima las setas y después el resto de la bechamel. Cubrir con el segundo disco de pasta y sellar los bordes con la punta de un tenedor. Pincelar de nuevo con el huevo batido y practicar un orificio en el centro para que salga la humedad. Espolvorear con una cucharada abundante de semillas de sésamo y cocer en el horno durante unos 20 o 25 minutos.

# FLAN DE SETAS CON SALSA *PIZZAIOLA* CRUDA

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*120 g de boletos comestibles (peso neto)*
*1 escalonia picada*
*1 ramita de tomillo*
*1 dl de caldo*
*20 g de mantequilla*
*4 huevos*
*40 g de parmesano rallado*
*1,5 dl de nata*
*1,5 dl de leche*
*1,5 dl de salsa* pizzaiola *cruda (véase p. 236)*
*sal y pimienta*

***Para adornar***
*manojos de albahaca*
*1 tomate cortado en gajos*

- Calentar el horno a 180°C. Limpiar y lavar las setas, secarlas con papel de cocina y cortarlas en finas láminas.

- Sofreír la escalonia en la mantequilla con una ramita de tomillo durante 5 minutos, subir ligeramente la llama, añadir los boletos con un poco de sal y dejar que tomen sabor, removiendo a menudo durante un par de minutos.

- Regar con el caldo, tapar, bajar la llama y cocer a fuego lento durante unos 15 minutos hasta que las setas estén bien cocidas. Rectificar de sal, pimentar, eliminar el tomillo y pasar por un pasapurés de malla fina.

- Recoger el puré en un cuenco y añadirle la nata, la leche, dos yemas de huevo y dos huevos batidos conjuntamente con un poco de sal, pimienta y parmesano. Calentar agua para la cocción al baño maría.

- Untar generosamente con mantequilla 4 moldes de acero inoxidable de 2 dl de capacidad, llenarlos con la mezcla y colocarlos en una cacerola de bordes bajos; echar agua hirviendo en la cacerola hasta cubrir 2/3 de los moldes y cocer en el horno durante 30 minutos. Entre tanto, preparar la salsa.

- Una vez finalizada la cocción, abrir un poco la portezuela del horno y dejar





10 minutos en reposo antes de sacar los moldes; a continuación, pasar la hoja de un cuchillo pequeño alrededor de los flanes y vaciar los moldes en platos individuales calientes.

- Verter un poco de salsa al lado y adornar con capullos de tomate y manojitos de albahaca.

# SETAS FRITAS CON SALSA TÁRTARA

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*500 g de sombreros de champiñones anisados o de boletos comestibles*
*3 huevos*
*pan rallado*
*aceite de oliva ligero*
*sal y pimienta*

***Para la salsa tártara***
*4 huevos duros*
*4 cucharaditas escasas de mostaza*
*2,5 dl de aceite de oliva fino*
*zumo de limón*
*3 pepinillos encurtidos*
*3 cucharadas de alcaparras encurtidas*
*2 cucharadas de cebollino desmenuzado*
*2 cucharadas de perejil picado*
*media cucharadita de sal*

***Para acompañar***
*espárragos o alcachofas al vapor*

- Preparar ante todo la salsa (aproximadamente 3,5 dl). Separar las yemas de los huevos duros de las claras; pasar las claras por el pasapuré de malla fina y reservarlas. Aplastar las yemas en un cuenco con un tenedor e incorporar la mostaza y la sal hasta obtener una pasta homogénea y sin grumos. Añadir el aceite de oliva poco a poco, como se hace con la mayonesa, batiendo con una espátula hasta obtener una crema voluminosa y compacta. Acidular al gusto con zumo de limón. Poner los pepinos y las alcaparras encurtidos y picados en un paño, estrujarlos para eliminar el líquido e incorporarlos a la salsa junto con las hierbas y las claras de huevo. Rectificar de sal y pimientar.

- Limpiar y lavar los sombreros de las setas, secarlos, tapándolos con papel de cocina, y cortarlos en tiritas de un dedo de grosor. Batir los huevos con un poco de sal y pimienta en un cuenco; pasar las setas por el huevo y el pan rallado y freírlas en abundante aceite de oliva a 180°C durante un par de minutos, poniendo pocas a la vez, hasta que estén doradas y crujientes. Escurrirlas sobre papel de cocina y conservarlas calientes mientras se fríen las demás.

- Servirlas en seguida con la salsa tártara acompañadas de espárragos o alcachofas al vapor y adornadas con capullos de tomate y perejil rizado.





# TORTILLA DE SETAS CON HIERBAS

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*400 g de gamuzas o de rebozuelos*
*2 escalonias*
*30 g de mantequilla*
*1 cucharada de aceite*
*1 cucharada de hojas de ajedrea picadas*
*1 cucharada de perejil picado*
*6 huevos*
*40 g de parmesano rallado*
*sal y pimienta*

***Para acompañar***
*ensalada de tomates y oruga*

- Lavar las setas y picarlas no muy finas. En una sartén grande, calentar la mantequilla y el aceite y rehogar las escalonias durante unos 10 minutos. Subir la llama y saltear las setas a fuego moderado durante unos 6 minutos hasta que estén cocidas *al dente* y el jugo se haya reducido casi por completo. Hacia el final de la cocción, salpimentar e incorporar las hierbas.

- Batir los huevos en un cuenco con un poco de sal y pimienta durante unos segundos; añadir el parmesano y echarlos en la sartén, repartiéndolos por toda la superficie. Bajar la llama y freír la tortilla durante 2 o 3 minutos, deslizarla sobre una tapadera o un plato, superponerle la sartén y darle la vuelta.

- Cocer durante 1 minuto más a fuego lento, procurando que quede viscosa, y colocarla en seguida en la bandeja de servir.

- Adornar con ramitas de ajedrea y servir en seguida, acompañada de una buena ensalada de tomates y oruga.

# SETAS REHOGADAS CON POLENTA

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*500 g de setas variadas a partes iguales: rebozuelos, armilarias de miel, gorros verdes, níscalos*
*2 escalonias grandes picadas*
*4 cucharadas de aceite de oliva fino*
*2 cucharadas de perejil picado*
*1 cucharada de harina*
*2 dl de caldo*
*2 cucharadas de parmesano*
*20 g de mantequilla*
*sal y pimienta*

***Para la polenta***
*500 g de harina de maíz*
*1,8 l de agua*
*sal*

- Preparar en primer lugar la polenta: llevar a ebullición en una olla grande 1,8 l de agua con una cucharada rasa de sal y echarle la harina en fina lluvia; remover sin interrupción con una cuchara de madera.

- Cocerla durante 40 minutos sin dejar de remover hasta que esté perfectamente cocida. Rectificar de sal y conservar caliente.

- Limpiar y lavar las setas, secarlas con papel de cocina. Separar los sombreros de los pies y cortar las setas en láminas de unos 4 mm de grosor a excepción de las armilarias, cuyos pequeños sombreros deberán dejarse enteros, cortando los pies más grandes longitudinalmente por la mitad con las manos.

- Calentar el aceite en una cacerola grande y baja y rehogar las escalonias durante 5 minutos. Añadir el perejil remover unos segundos, y, a continuación, subir la llama y añadir las setas con un poco de sal.

- Saltearlas a fuego vivo un par de minutos, espolvorearlas con la harina, regar con el caldo y llevar a ebullición. Bajar la llama, tapar y cocer a fuego lento durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando.





- Retirar del fuego, rectificar de sal, molerles encima un poco de pimienta fresca, mezclar con 20 g de mantequilla y el parmesano y servir con la polenta caliente.

# MATACANDELAS A LA MILANESA

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*4 sombreros grandes de matacandelas*
*harina*
*2 huevos*
*pan rallado*
*80 g de mantequilla*
*8 cucharadas de aceite de oliva*
*sal y pimienta*

***Para adornar***
*rajas de limón*
*perejil rizado*
*1 tomate cortado a gajos*

***Para acompañar***
*ensalada de diente de león y tomate*

- Limpiar, lavar y secar los sombreros de las setas con papel de cocina. Pasarlos por la harina y sacudir el exceso; pasarlos a continuación por los huevos batidos con un poco de sal y pimienta y, finalmente, por el pan rallado. Manipularlos con cuidado para que no se rompan y colocarlos sobre una tabla de madera.
- En una sartén grande calentar 20 g de mantequilla y dos cucharadas de aceite y, cuando se reduzca la espuma, freír los sombreros de las setas aproximadamente 3 minutos por cada lado hasta que queden dorados y crujientes.
- Escurrirlos sobre papel de cocina y conservarlos calientes mientras se fríen los demás, añadiendo mantequilla y aceite cada vez.
- Servir en seguida muy calientes, adornados con rajas de limón, perejil rizado y capullos de tomate; acompañar con ensalada de cerraja y tomates.





# HUEVOS FRITOS CON TRUFA Y POLENTA

*Segundo plato*

**Ingredientes**
*1 trufa blanca pequeña*
*8 huevos*
*30 g de mantequilla*
*500 g de polenta (véase p. 246)*
*sal y pimienta*

- Preparar la polenta tal como se describe en la página 246.
- Derretir la mantequilla subdividida en dos partes iguales en dos sartenes grandes antiadherentes y, sin dejar que se fría y a fuego muy lento, romper en cada una 4 huevos. Cocer a fuego lento durante 2 o 3 minutos, y salpimentar sólo la clara hacia el término de la cocción. La yema deberá calentarse un poco, pero sin cocerse.
- Repartir las raciones de polenta en platos individuales. Sacar los huevos de dos en dos y colocarlos en la polenta.
- Servir en seguida con la trufa que cada cual cortará en láminas al gusto.

# ÍNDICE DE LAS RECETAS

# ÍNDICE DE LOS INGREDIENTES